حيل سحرية على فراش الزوجية

من المسئول فى غرفة النوم

محمد حسان



حيل سحرية على فراش الزوجية

من المسئول في غرفة النوم

محمد حسان





3 ميدان عرابي ـ وسط البلد ـ القاهرة
+2 012 38 77 921 - +2 02 574 56 79

حيل سحرية

على فراش الزوجيه

إعــداد

محمد حسان إبراهيم

الحريـــة
للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
0123877921 - 25745679

الثقافة الجنسية ليست هى
الجماع ولا أفلام البورنو!

"الجنس عـــزف حـــضــــارى على وترين
وقـــصـــيـــدة يكتـــبـــهـــا جـــســـدان
ولـكـنـه يـفـــــــــشـل فـى بـلادنـا
لأنه يحـــدث بين فـــراشـــة ربيـــعـــيـــة
ويـــــيـــــن بـــــولـــــدوزر"

هكذا لخص نزار قبانى حال الجنس فى بلادنا ذلك الحاضر الغائب، ولكنه نسى فى غمار البلاغة الشعرية أن يفسر لنا كيف تحولنا إلى بولدوزرات وكيف تحولت العلاقة الجنسية عندنا إلى عزف منفرد صولو وهى فى الأصل سيمفونية متناغمة؟،ولماذا تحول الديالوج إلى مونولوج؟ ومتى يعود الجنس إلى معناه الحقيقى ويتخلص من كونه إغتصاب مقنن بورقة إسمها عقد الزواج؟!!،هذه المعانى وغيرها ظلت تلح على تفكيرى أثناء حضورى تسجيل برنامج تليفزيونى كان يناقش أهمية تدريس التربية الجنسية فى المدارس، وتحولت هذه المعانى إلى شبح مخيف حين قوبل حديثى فى البرنامج بهجوم كاسح لاحظته بعد إذاعة الحلقة وللأسف كانت أغلب ردود الفعل السلبية الرافضة والخائفة والمرعوبة أغلبها ممن نطلق عليهم لقب "مثقفين"، وقد إمتد الهلع والفزع من داخل ماسبيرو الذى أحاط المسئولون فيه بجسم الجريمة وهو البرنامج الغلبان والذين حاولوا بمنتهى الكفاح والتصميم كشف الألغام والديناميت المزروع فيه لدرجة التهديد بمنع ظهور الحلقة، إلى الخارج حيث بعض الصحف التى إستنكرت الخوض فى مثل هذا الموضوع القبيح ! مروراً

بالبواب الذى قرر مقاطعتى لأنه كان فاكرنى مؤدب ومابتطلعش من بقى العيبه!، ولأننى قررت أن أخوض فى العيبه وأثبت للبواب ولكم أننى مازلت مؤدباً، سأتحدث عن أهمية تدريس الجنس فى المدارس وكيف أن تعليمه هو قمة الأدب ورفض دراسته هو العكس.

عندما كنت فى المرحلة الإعدادية وأتى اليوم المشهود يوم حصة العلوم التى سيشرح فيها المدرس الجهاز التناسلى، دخل علينا الأستاذ الجهبذ راضى والعرق يبلل نظارته السميكة برغم الشتاء القارس وزف إلينا البشرى السعيدة وهى أن هذا الجزء من المنهج محذوف ولن يأتى ذكره ضمن أسئلة الإمتحان، كان المدرس يتحدث وكأنه يتخلص من عار وذنب وحمل ثقيل، وتنفس بعدها الأستاذ راضى الصعداء، وكنا نستمع وكأننا مشتركون فى إثم وحمدنا الله على أننا تخلصنا من ساعات مذاكرة زياده وسؤال سخيف فى الإمتحان، ولم نكن نعرف وقتها أن موقف الأستاذ راضى هو تلخيص وإمتداد لموقف المجتمع ككل، وأن حذف النصف الأسفل من الجسم ليس قرار وزارة التربية والتعليم وحدها بل قرار ثقافة عربية خائفة ومرعوبة تعانى من الشيزوفرينيا تجاه الجنس والجسد، تتحدث ليل نهار عن الجنس ولكنها فى العلن وأمام الشاشات تحتقره، وتتخيل أنها بقدر إدانتها له بقدر إقترابها أكثر من معانى الشرف والسمو، ثقافة تخلق من الجسد مشكلة وهو فى الأصل حل، وتحوله إلى عورة شاملة وهو فى البدء طاقة فعالة، ومجتمع أخرس يجهل التحدث بأقدم لغات الدنيا وأصرحها وهى لغة الجنس، أصدر المجتمع فرمانه بأن يحفظ الطفل والشاب خريطة الوطن العربى ويجهل خريطة جسده، ويعرف كيف دخل الإنجليز إلى مصر ولايعرف كيف يدخل هو إلى مرحلة المراهقة، وأوكل المجتمع مستريح الضمير هذه المهمة المعقدة لآباء وأمهات هم فى حاجة أصلاً للتعليم وفك العقد المتوارثة نتيجة تربية خاطئة ومناخ مسمم ومجتمع يرتاب فى كل مايخص رغبات الجسد فهو مدان إلى أن تثبت براءته، وملوث حتى يتم تعميده بالحصار والخنق والتغطية والكلفته... الخ.

ضمت حلقة النقاش فى البرنامج رجل دين فاضل، وإحتد النقاش بيننا وكان أفضل مافيه أنه لخص وجهة النظر السائدة عن الجنس وهى للأسف نظرة متخلفة، قال الرجل ولم يوارب وفتح النار على كل مايسمى ثقافة جنسية وقال تكفينا كتب الدين فقط، وسخر من العلم وهو يقول أنه فى إعدادى أزهر عرف من خلال كتب الفقه عن الجنس مالم يعرفه أطباء النساء والولادة وتناسى المعلومات العلمية المغلوطة التى تضمها كتب الفقه التى يدرسونها فى مدارس الأزهر مثل أن دم الحيض هو لتغذية الجنين وأن مدة الحمل من الممكن أن تستمر بالسنتين وأكثر !!،وبالطبع كانت أهمية حديثه ليست فى قوة حجته ولكن فى مقدار تعبيرها عن فكر ونبض تيار رئيسى ومسيطر على عقل الشارع المصرى ومن هنا كانت أهمية طرح الأفكار وكشف المغالطات حتى يتسنى لنا معرفة ماهى ضرورة تدريس الجنس فى المدارس.

بداية لايعنى تدريس الجنس تدريس الجماع، ولكنه تدريس الجسد ومعرفة تضاريس هذا الجسد وتغيراته الحادة العاصفة من مرحلة الطفولة وحتى الشباب مروراً بالمراهقة، وأظن أن هذا حق إنسانى مشروع جداً، ومانناى به ليس عرض أفلام البورنو على الطلبة ولكنه تقديم علم الجنس لهم، وهو بالفعل علم إستقر وإتضحت ملامحه، ولسنا مسئولين عن الهواجس الجنسية المرضية التى تتشبث بعقل وجسد البعض نتيجة الكبت فالحل لهذه الهواجس ليس فى أيدينا بل فى أيديهم، ولذلك نطلب منهم أن ينحوا جانباً عقدهم الجنسية لنستطيع النقاش بحرية وموضوعية

أولى النقاط التى طرحت ويتبناها الكثيرون ويرددونها فى مناقشاتهم وكتاباتهم هى أن الجنس غريزة حيوانية وبالطبع كل ماهو حيوانى لايصح أن يدنس محراب العلم؟،وأنا على العكس أرى أن الجنس هو أرقى الغرائز البشرية وأهمها وهو يمثل أسمى وأعلى أنواع التواصل الإنسانى، وليس صحيحاً أن يقال أنه مادامت الحيوانات تتناسل وتمارس الجنس بدون تعليم فلماذا ندرسه نحن بنى البشر؟!،فالجنس عند الإنسان يختلف بالطبع عنه عند الحيوان، فالإنسان ليس

لديه موسم تزاوج محددفهو يمارس الجنس فى أى وقت وهذا يثبت أن وظيفة الجنس الإنجابية وظيفة هامشية فالأساس هو المتعة ثم الأهم التواصل، ولذلك فالإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يواجه أليفه ورفيقه وجهاً لوجه عند اللقاء الجنسى حتى يحس ويألف ويحتضن ويمنح الدفء ويكتسبه عكس جميع الحيوانات التى تمارسه بلامواجهة مباشرة وبطريقة ميكانيكية بحتة،إذن الجنس تفاعل نفسى قبل أن يكون تفاعل جسدى، وتسميته الغربية MAKING LOVEهى تسمية معبرة تماماً عما أعنيه عن أن الجنس مصنع للحب وليس للعيال!،وبهذا يثبت أن الجنس هو أعلى الغرائز إنسانية وأن إدانته على أنه شئ حيوانى لاتتم إلا عندما يعم الفساد الأخلاقى فيدعى الجميع الشرف على جثة الجنس.

النقطة الثانية التى يرفعها البعض فى مواجهة المنادين بتدريس الجنس فى المدارس هى لماذا ندرس الجنس وجدودنا لم يدرسوه وكانوا فى منتهى الفحولة؟،وهو منطق خاطئ يختزل الجنس فى وظيفته الإنجابية ويربطه بالفحولة والرجولة ويتناسى أن التواصل قبل التناسل، ويتناسى أيضاً أن السلوك الإنسانى كائن حى يتطور وينمو وكذلك الغرائز، وإلا فلماذا نأكل بالشوكة والسكين والملعقة وتضع المطاعم زهوراً على الموائد؟، ونحن نستطيع أن نلتهم الطعام بالأيدى بدون الحاجة لتلك الطقوس المعطلة للغريزة، أعتقد أن الإجابة هى فى كلمة التحضر الذى يفرض علينا معان جديدة حتى فى الجنس أهمها أن تعبير المرأة أو مشاركتها الفعالة فى الجنس عيب وحرام، وأيضاً أن الجنس ليس لقاء أجساد فى غرف نوم مغلقة بل قبل ذلك لقاء ثقافات وعقول سابقة التجهيز تحمل أفكاراً مسبقة !!!،ومهم جداً أن نعرف إنطلاقاً من هذا المفهوم أنه لايوجد رجل مريض جنسياً أو إمرأة مريضة جنسياً بل توجد علاقة هى المريضة وهى المدانة

وبتغيير مفاهيمنا السابقة أولاً عن الجسد ثم الجنس نستطيع ببساطة بعدها أن نتحدث عن أهمية تدريسه، وأنا لاأطالب بتدريس الجنس كمنهج مستقل وإنما يجب أن يتخلل المناخ التربوى والتعليمى نفسه، ولايصبح مدرس العلوم بذلك هو المسئول الأول والأخير، فتدريس قصائد الغزل فى درس اللغة

العربية جزء من التربية الجنسية، ومشاهدة حظيرة المدرسة جزء من التربية الجنسية، ومدرس الألعاب حين يمنع طالبة من أداء تمارين الجمباز بحجة الخوف على غشاء البكارة فهو يرتكب خطأ فاحشا فى التربية الجنسية، والمدرسة التى تتعامل مع الذكر على أنه سوبرمان والأنثى على أنها بهانه فهى ترتكب جريمة جنسية، وكذلك مدرسة الحضانة التى تعنف الأطفال وتفصل الذكور عن الإناث فهى أيضاً ترتكب نفس الخطأ، أما مدرس الدين والذى عادة مايعترض على تدريس الجنس فى المدارس ويعتبره فسقاً وفجوراً فكيف بالله عليك سيواجه التلاميذ الذين سيسألونه عن المحيض والزنا وقصة سيدنا يوسف وفيها همت به وهم بها ومعنى الأرحام والفرج وآتوا حرثكم أنى شئتم... الخ.

إن التربية الجنسية عملية مستمرة وممتدة وشاملةومسئول عنها المدرس والطبيب والأخصائى الإجتماعى والأب والأم ورجل الدين، والسؤال عن أى سن نبدأ فيه التربية الجنسية سؤال خاطئ، لأنه لابد أن يعدل إلى أى نواحى التربية الجنسية تتناسب مع الأعمار المختلفة؟، فمشاهدة تلقيح الزهور من الممكن أن يفيد فى مرحلة ما، ودراسة مفاهيم الأبوة والأمومة والرضاعة فى مرحلة تاليه،ودراسة التغيرات الهورمونية مرحلة أخرى وهكذا، وبذلك نستطيع معرفة حقيقة ذواتنا وتلافى المفاهيم المغلوطة والأمراض الجنسية، ومعرفة أن الإحتلام ليس خطيئة والحيض ليس إثماً، والعادة السرية لن تصيب الفرد بالجنون والختان لن يؤدب البنت ويكبت رغبتها بل سيحرمها من الإشباع وأن المداعبات الخارجية من الممكن أن تحدث حملا.... الخ

أرجو أن يتذكر الجميع أن الأخلاق لايتم إحتكارها، وأن البعض الذين يدعون أنهم الوكلاء الوحيدون لقطع غيارها واهمون، فكلنا نسعى من أجل أخلاق أفضل ولكن يوجد فرق كبير بين الأخلاق وبين المرض النفسى، والخصيان أكثر الناس أدباً لكنهم أفشل البشر فى بناء المجتمعات، ومن المؤكد أن أعظم قدرة نمتلكها نحن الكبار هى قدرتنا على نسيان مراهقتنا.

ونحن الذين نحارب الثقافة الجنسية من أجل الفضيلة من أكثر المجتمعات إنفاقاً على العمرة والمنشطات !،مجتمع يدل إنفاقه على مدى نفاقه،وكما أن العمرة عند الكثيرين من تجار الشنطة إستدعاء للورع الشكلى والتدين المظهرى المفرغ من الروح الدينية الحقيقية، فالمنشطات أيضاً عندنا إستدعاء للجنس الشكلى الميكانيكى الخالى من الروح الإنسانية الصادقة، وهؤلاء عندما يحجزون تذكرة العمرة أو يتناولون قرص المنشط فإنهم بذلك يحافظون على ماأطلق عليه مجتمع الفاترينات، فالمهم عندنا هو أن الفاترينة بخير أما ماهو وراء هذه الفاترينة الأنيقة فليس مهماً حتى ولو أكلته العتة أو أصابه العفن !!،فمن الممكن بل ومن العادى جداً أن تذهب إلى العمرة وبعد عودتك مباشرة تبيع بمنتهى راحة الضمير منتجاً منتهى الصلاحية، وكذلك بعد أن تمنحك المنشطات جنساً صحيحاً من الناحية البيولوجية لاتتورع عن أن تسب وتضرب من كانت فى أحضانك منذ قليل تحت لافتة القوامة والتأديب.

وفى مجتمع الفاترينات يحاول كل من نخرت روحه السوس أن يتطهر ويقدم قرباناً حتى ولو ضحى بأى شئ حقيقى وصادق فى طريقه ومنها الدعوات الجادة للثقافة الجنسية،ولكن يوجد سؤال مهم يفرض نفسه، فلماذا هذا العصاب الجماعى الذى أصبح يحكم ردود أفعالنا تجاه أى إختلاف وخاصة لو كان حول الجنس؟.

الإجابة عن هذه النقطة فى غاية الأهمية وليس الغرض منها الدفاع عن ماقلته أنا فى الحلقة التليفزيونية، إنه الدفاع عن الجنس نفسه والذى لايعنى الدفاع عن الإباحية فالفرق بينهما شاسع بل أستطيع أن اقول وبكل راحة ضمير أنه لاعلاقة بينهما أصلاً، فالذى لمسته من معظم المهاجمين لتدريس الثقافة الجنسية هو تحقير الجنس، وتأكيد مفهوم أنه "أحقر الغرائز " و"الشهوة البهيمية الحيوانية "... الخ، وهو كلام مرسل يحتوى على مغالطات كثيرة، فلو صح تقسيم الغرائز إلى غرائز راقية وأخرى حقيرة فأنا أعتبر وبلاتردد أو تحفظ أن الجنس هو أرقى الغرائز البشرية على الإطلاق، لأنه ببساطة أعقدها من الناحية

البيولوجية والنفسية، والعلماء يعتبرون أن أهم عضو جنسى فى الإنسان هو المخ أعقد أعضاء الإنسان وأرقاها، والدوافع الجنسية نواة تجمع داخلها كل عناصر الحياة وألوان طيفها المتعددة وحتى المتناقضات، ففيها حب التملك والمشاركة، فيها الأخذ والعطاء، وفيها الرغبة فى السعادة والقدرة على الإسعاد، وفيها البحث عن الحنان والتواصل والخلود والقدرة على زرع بذور الحياة، والجنس ليس شهوة بهيمية حيوانية بل إنه سلوك إنسانى إجتماعى شديد التعقيد، فالحيوانات لاتشتهى بل هى تستجيب أوتوماتيكياً لدوافع بيولوجية فى مواسم تزاوج محددة، أما الإنسان فهو الذى يشتهى ويضع لإختيارته مقاييس وقواعد جمالية ونفسية، وعلماء النفس يؤكدون على أنه لايكاد يخلو سلوك إنسانى من دوافع جنسية بالمعنى الواسع والراقى لكلمة جنس.

لذلك فنحن لو حقرنا الجنس فنحن بالتالى نحقر الحياة ونحقر معها أنفسنا قبل الجميع،إن موقف مجتمعنا من الجنس موقف مرضى فضحته مثل تلك المناقشات عن الحلقة وغيرها، مرض يمكن أن نطلق عليه الـ SEX-OPHOBIA، ومن الممكن أن نلخص أعراضه وأسبابه كالتالى :

❖ الجهل الكامل بالجنس ومعناه كوظيفة عضوية وكدوافع نفسية، هذا الجهل يجعلنا غير مؤهلين للتعامل معه كما يجب مما يؤدى إلى العرض الثانى.

❖ العجز عن مواجهة الجنس بكل صوره سواء العلمى أو الفنى أو الإجتماعى النفسى، وكرد فعل طبيعى لهذا العجز فنحن نحقر الجنس فى محاولة منا لإثبات أن موقفنا الهروبى منه هو تسامى وتعالى عليه وليس عجزاً سببه الجهل والعجز السابقين، وهذا العجز والتحقير يخلق العرض الثالث.

❖ الكبت والحرمان الجنسى، إذ أن إيماننا الدفين بحقارة الجنس وتدنيه يجعلنا عاجزين عن دمجه فى مشاعر الحب والحنان والتواصل لدينا أثناء نمونا النفسى، وهذا الإنفصال يفقد الممارسات الجنسية فيما بعد مضمونها العاطفى ويفرغها من محتواها النفسى فيخلق عندنا حالة من الحرمان الجنسى (الكيفى

وليس الكمى) فنمارس كثيراً ولكننا للأسف لانحس إلا نادراً !!.هذا الحرمان يجعل الجنس هو الوسواس القهرى، هو شغلنا الشاغل وهو البداية والنهاية فى سلوكنا اليومى مما يخلق العرض الرابع.

❖ التجسد بمعنى أن يتجسد لنا الجنس فى كل شئ نراه، فنتربص لكل عمل فنى ولكل صداقة بريئة، ويتجسد لنا وراء كل ضحكة وإيماءة أو بهجة، وبه يمكن تفسير الفشل فى الإمتحان والهزيمة فى الحرب أو حتى فى كرة القدم!!.وبالطبع فى برنامج كالذى نتحدث عنه، وهنا يكفى الكاتب المهاجم المتربص أن يوحى ويومئ تحت شعار "إنت فاهم وأنا فاهم " ليكمل القارئ المريض بالوسواس الجنسى باقى الصورة ويمد خط "القباحة " على إستقامته،وبعدها يصرخ الجميع الشباب الشباب.. الفضيلة الفضيلة!.

إذا كان هذا هو حال المرض الضارب بجذوره فى نخاع المجتمع فهل نناقشه أم نخفى رؤوسنا كالنعامة ونضحك على أنفسنا ونؤمن بنصائح أصحاب بوتيكات الفضيلة ووكلاء قطع غيار الأخلاق وواضعى المواصفات القياسية للأدب والإحترام!!، إننا لن نصل إلى أى درجة من درجات التصالح مع النفس طالما أن الجنس ينمو بداخلنا كجنين غير شرعى نحتقره وندينه ونخنقه ونمنعه من التنفس حتى نجهضه ونطرده من دائرة النقاش، ولابد أن نسأل أنفسنا فى عصر السماوات المفتوحة هل نحن فعلاً نريد الحرية الحقيقة أم الحرية المعلبة سابقة التجهيز؟،الحرية ياسادة لاتتجزأ ولاترتدى البرقع ولاتحب الترقيع، والذى لايناقش الجنس بحرية لن يناقش السياسة ولاالإقتصاد بحرية وسيمارس طوال حياته التعمية والطناش على كل شئ، وإتهام من يدعو إلى تدريس تلك الثقافة بأنه السبب فى إنتشار العادة السرية بين الشباب لابد أن يوجه بالأساس إلى من جعلوا الحد الأدنى للزواج أربعين سنة !!.

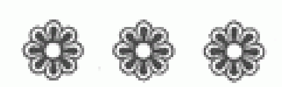
وأختم مقالتى بحادثة تاريخية وإقتباسين أحدهما من التراث العربى والآخر من التراث الأجنبى لعلها ترد على الإزدواجية الأخلاقية الحادة التى نعيشها

والتى تدل على أن معظم الذين يتباكون على الفضيلة هم غالباً أبعد الناس عن التمسك بها :

❖ تم إعدام لوحة ليوناردو دافنشى " ليدا وطائر البجع" فى فرنسا بحجة أنها إباحية وتتنافى مع الأخلاق، وكان الذى أمر بإعدامها هو الملك لويس الثالث عشر أكبر ملك إرتكب موبقات أخلاقية فى تاريخ فرنسا، وبعدها أحرقت لوحة مايكل أنجلو التى تتناول نفس الموضوع وبنفس المبرر فى عهد لويس الرابع عشر بناء على طلب داعرة كانت تمارس العشق معه إسمها مدام دى مانتتون !!.

❖ قال الإمام الحافظ بن قتيبة الدينورى :"وإذا مر بك حديث فيه إفصاح بذكر عورة أو فرج أو وصف فاحشة فلا يحملنك الخشوع أو التخاشع على أن تصعر خدك وتعرض بوجهك، فإن أسماء الأعضاء لاتؤثم، وإنما المأثم فى شتم الأعراض وقول الزور والكذب وأكل لحوم الناس بالغيب "!!.

❖ قال كولن ولسن " أنا شاعر لاأحب الناس بالشكل الذى هم عليه، فهم مخيبون للآمال ومقبضون إلى درجة كبيرة، وحين يتهمنى النقاد بأننى مشغول بالجنس، أعترف بذلك بترحاب، فهو أحد الموضوعات القليلة التى يجب أن ينشغل بها الأذكياء، دعنا نفكر بالجنس ونتحدث عنه قليلاً لشئ ما، إن الشعراء والفلاسفة كانوا يبحثون عن معناه منذ تعلم الإنسان أن يفكر، فتجاهل الأغبياء الذين يخبرونك أن تدع الجنس لغرف النوم ولاتتحدث عنه، إن نظرة واحدة إليهم ستقنعك أنهم لو فكروا لأنفسهم بطريقة صحيحة لما أصبحوا أناساً من الدرجة الثانية كما هم عليه الآن !!!!.



تعالى نتعلم كيف نحب

لدى حساسية خاصة من عبارة "وقع فى الحب"، فهذه العبارة قد ضللت الكثيرين ومنحت إنطباعاً مزيفاً عن ماهية الحب، وإتخذها الكسالى شماعة لتعليق فشلهم العاطفى وأنانيتهم ونرجسيتهم المفرطة عليها، فنحن عندما إعتنقنا هذا المبدأ ورفعنا ذلك الشعار وضعنا قاعدة خطيرة وهى أن الحب مثل الأتوبيس علينا أن ننتظره فى المحطة حتى يصل إلينا ونصعد على درجات سلمه لننحشر فى أجساد راكبيه، مثله مثل الوحى فى الشعر الذى يهبط من وادى عبقر على المبدعين بلاسابق إنذار، وأيضاً مثل الحفرة التى نغطيها بفروع الأشجار وبقايا الأوراق الذابلة ليقع فى فخها أى عابر سبيل!.

نحن لانقع فى الحب، بل نحن ننمو فى الحب، هذا هو المفهوم الذى لابد أن يحكم سلوكنا تجاه هذه العاطفة الجميلة التى تم تشويهها وإبتذالها حتى صارت بلامعنى مثل الماء النظيف بلاطعم ولالون ولارائحة!،لابد أن نفهم أن الحب كالبذرة الصغيرة لابد لها من الرى والرعاية والجهد حتى تنمو إلى نبتة ثم شجرة كبيرة يستظل بظلها الحبيبان، والحب ليس نباتاً شيطانياً يظهر فجأة وليس أيضاً نبات صبار يحتمل هجير الصحراء الموحشة وجفافها القاسى، إنه زهرة رقيقة تحتاج إلى مزيد من العناية والبذل والتنازلات والتخلى عن النرجسية حتى تخرج من الصوبة المعقمة لتضرب بجذورها قوية وسط الأحراش والعواصف وبراكين المجتمع الذى لايكره شيئاً فى الكون مثل كراهيته للحب، فهو يتغنى فى العلن بإسمه فى كل وقت ويغتاله ويغتابه فى الخفاء فى كل مكان، ولكل هذه الأسباب وغيرها تملكنى الفرح حين عرفت أن باحثاً أمريكياً هو ليو بوسكاليا قرر تدريس الحب، ومن أجل هذا الغرض وضع بوسكاليا "كورس" مكثف فى الجامعة للكشف عن غموض هذا الكائن الذى يولد فى مجتمعنا بعملية قيصرية،

ويشيع بجنازة صامتة،ويدفن فى مقابر الصدقة!.

ليو بوسكاليا من أصل إيطالى يمتلك دفء وحرارة ونزق وجموح الإيطاليين لذلك لم يفهمه المجتمع الأمريكى فى طفولته وتعامل مع أسرته بعنصرية، وعندما كان يدرّس فى إحدى الجامعات الأمريكية إنتحرت إحدى طالباته ولم يعرف هو لماذا إنتحرت؟،وإستبد به حزن شديد وأيقن أنه مخطئ فى حقها لأنه لم يحاول أن يفهمها ويقدر كم هى محتاجة إلى الحب، وفى مجتمع مثل المجتمع الأمريكى يلتقى فيه الناس ولايتلاقون، كان على بوسكاليا أن يستدعى مخزون التواصل الإيطالى الحميم ويعطى كورساً أوبرنامجاً دراسياً فى الحب، وبالطبع إتهمه زملاؤه من الأساتذة بالجنون والشذوذ والتفاهة، ولكنه واصل طريقه ليصبح أشهر أستاذ فى علم الحب!.

يؤكد كتاب بوسكاليا على أن الحب سلوك مكتسب، وهو ماينافض البديهيات التى تربينا عليها، وهى أن الحب سلوك فطرى يقترب من الوظائف البيولوجية مثل الأكل والتنفس، وأكد أيضاً على أن الحب مشاركة وليس عطاء بلاحدود، فهو لايعيش فى يوتوبيا مزيفة وإنما يقرأ واقعاً حياً نابضاً، حاول معه أن يحذرنا من أننا بالفعل نعيش مع بعضنا البعض ولكننا جميعاً نموت من الوحدة.

البداية لكسر هذه الوحدة الباردة أن نكن أنفسنا، فقديماً رفع شعار "إعرف نفسك"، ونحن حالياً نرفع شعار "كن نفسك"، ولاتندهش عزيزى القارئ وتتساءل "ماأنا نفسى أمال أنا مين؟"، والإجابة للأسف أنت لست نفسك ولكنك النموذج الذى يريده المجتمع لك فى اثناء صناعته لخرافة المواطن الصالح، فأثناء طفولتك مثلاً وحين تطلب منك مدرسة الرسم أن ترسم شجرة فأنت تحصل على إعجابها وعلى درجتها النهائية حين ترسم شجرتها هى وليست شجرتك أنت، وتظل طوال حياتك ترسم شجرات الآخرين وتسير فى طرقهم المعبدة، وتسكن فى مساكن أفكارهم المعلبة سابقة التجهيز، فالبداية الصحيحة والسليمة هى أن تهرب وترسم شجرتك أنت، وتضحك حين تريد أن تضحك وتبكى حين

يخنقك البكاء، وفى هذا المعنى يكتب ليو بوسكاليا " لاحاجة بنا لأن نخشى أن نلمس، وأن نشعر، وأن نبدى الإنفعال، إن أيسر شئ فى الدنيا هو أن تكون "كماأنت "، وإن أشق شئ تكونه هو مايريدك الآخرون أن تكونه".

من أهم الخرافات التى تقتل الحب خرافة الكمال، فالشخص المحب لاحاجة له أن يكون كاملاً، بل إنساناً فقط، ونحن كثيراً مانخاف على أن نقدم على فعل أشياء كثيرة لمجرد أننا لانستطيع فعلها على نحو كامل، فلاتخافوا من النقصان، وثقوا فى إمكانية التغيير، فالتغيير هو الشئ الوحيد الثابت فى هذه الحياة، وعليك أن تعرف أن نقيض الحب ليست الكراهية، وإنما هى اللامبالاة وفتور الشعور، فإذا كرهنى شخص ما فلابد أنه يشعر بشئ ما إزائى وإلا ماستطاع أن يكره، والذى يكرهنى لى طريق معه، أما الذى لايبالى بوجودى فلاطريق معه، فإذا وجدت نفسك لاتستطيع التفاهم مع من هم بجانبك على مسرح الحياة فلابد أن تغير مشهدك وترسم ستارة خلفية جديدة لمسرحك، وتحيط نفسك بممثلين جدد، وتكتب مسرحية جديدة لتؤديها بصدق، يقول الكاتب اليونانى كازانتزاكس صاحب زوربا " لديك فرشاتك وألوانك، فارسم الفردوس وإدخله آمناً ".

الحب يحتاج إلى الحرية، والطيور لاتغرد أبداً فى الكهوف، والمجتمعات الديكتاتورية تغتال الحب، والمواطن المقموع يجهل الحب، ونحن فى مجتمعاتنا نمثل الحب ولانحياه، ونرتدى قناعاً أثناء ممارساته ونزيف مشاعرنا لنرضى الآخرين ونتكيف مع السائد، ونظل ننتظر الحب ولكننا فى الحقيقة ننتظر "جودو" البطل الغائب فى مسرحية العبث الشهيرة، ولانعرف أن الحب ليس للتفكر والتنظير ولكنه للخوض فيه والممارسة من خلاله، والحب شئ مختلف تماماً عن الإحتياج ويتم تعلمه منذ الطفولة، فمثلاً إذا كانت الأسرة من تلك الأسر التى تجاهر بعواطفها فسوف يتم تدعيم الطفل بإستجابة إيجابية عندما يعبر عن هذا، فيقفز الطفل إلى حضن أبيه ويزرع قبلة على فمه، قبلة خصبة حافلة بالحيوية، فيرد الأب عليها بود وفرح، وهنا تبدأ أول رسالة تعليمية عن الحب، أما إذا حمل الأب الطفل بعيداً عنه ناهراً إياه قائلاً :

-الرجال الكبار لايحضن بعضهم البعض!.

بالطبع تؤدى مثل تلك الرسالة السابقة إلى خلق شخص من الممكن أن يكون مقبولاً إجتماعياً لكنه وللأسف منبوذ وأخرس عاطفياً، وهذا القبول الإجتماعى المزعوم والذى يسعى إليه الجميع يؤكد على أن الحب صناعة إجتماعية تشكلها للأسف الثقافة السائدة وليست الذات الصادقة، ومن الأمثلة الثقافية الصارخة التى تشكل الحب مثال اللغة، فاللغة لها مضمون عقلى وعاطفى، وكلمة مثل "حب " حملتها اللغة فى ثقافتنا معنى الإثم والذنب والخطيئة، وكلنا يتذكر الناشر الذى تطوع ليعلمنا الفضيلة ويحذف من قصص إحسان عبد القدوس كلمات الحب، ولأن إحسان عبد القدوس حرفته الحب فقد ظلموه من قبل وعوقب حين كان يقول فى ختام حديثه "تصبحوا على حب "، وذلك لأن هذه العبارة فى نظر المجتمع عيب وغلط وحرام، ولهذا نقول كما قال أحد علماء اللغة أن اللغة تمجيد للحقيقة، وغالباً ماتتوه الحقيقة فى سراديب اللغة

من أين نتعلم الحب؟، نحن نتعلم الحب من الأغانى والسينما والشعر والإعلانات... الخ، تعلمنا الحب على أيدى عماد حمدى وفاتن حمامة، وصنعته لنا متروجولدين ماير، وحلمنا به مع إعلان برفان منعش لاتقام علاقة حب بدون أن نشم عطره النفاذ من خلال الشاشة!!، إننا ولدنا وعشنا وشاهدنا نموذج الحب وكتالوج العواطف وباترون المشاعر ولكننا للأسف لم نشاهد أو نعش الحب نفسه، والنتيجة أن كل إثنين أحبا إكتشفا فى نهاية العلاقة أنهما تحولا إلى جثتين.

هناك درجات للحب.. نعم، هناك أنواع للحب.. لا، ودرجات الحب يحددها التعبير عن الحب، ويجب ألانفترض أننا يمكن أن ندرك الحب ونشعر به بدون تعبير، فنحن قد نسينا الطبطبة والربت على الكتف والحضن، كل هذا من أجل شئ تافه أوبالأصح خوفاً من شئ تافه وهو ألا يفهمنا الآخرون خطأ!،والسؤال الذى يفرض نفسه هل هذا الخوف يساوى أن ندخل جحورنا بهذا الشكل المفزع؟،علينا أن نطبق قول بوسكاليا للإجابة على هذا السؤال، فهو يقول " الحب

فى حاجة للتعبير عنه جسدياً ".

على المحب أن يقول لنفسه من آن لآخر إنى أحب لأننى يجب أن أحب، لأنى أريده، أنا أحب من أجل نفسى لا من أجل الاخرين، إننى أحب من أجل مايكسبنى الحب إياه من مرح وبهجة، فإذا دعمنى الآخرون فسيكون ذلك طيباً، لأننى أريد أن أحب، ولنستمع إلى تلك الأغنية اليابانية التى تقول :

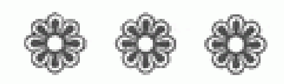
أما وقد إحترقت صومعة غلالى

حتى سويت بالأرض

فإنى أستطيع الان أن أرى القمر!!

فلو فشلت فى علاقة حب فمن المؤكد أنك قد إستفدت، ولاتيأس ولاتبتئس فمن المؤكد أن هناك شيئاً ماأجمل.

أما لماذا يفشل الحب فهذا هو السؤال الخطير؟، إنه يفشل أولاً لأننا كيانات كسولة تخشى التغيير، وثانياً لأننا لانعرف كيف نحب ذواتنا وأنفسنا، وهذه ليست دعوة للنرجسية ولكن من المؤكد أن من لم يعرف أن يحب ذاته لن يعرف حب الآخر، وحبك لنفسك هو أن تناضل لكى تعيد إكتشاف تفردك، وأن تصونه وتحافظ عليه، إنه يعنى فهم وتقدير فكرة أنك سوف تكون "أنت " الوحيد مدى حياتك على هذه الأرض، وتذكر أنك تعيش بأقل من ١٠٪ من طاقتك الكامنة، وأخيراً الحب يفشل عندنا لأننا مرعوبين من الإختلاف، ومن تحمل المسئولية، والحب ملخصه إثنان مختلفان يحبان ويتحمل كل منهما مسئولية ذلك الحب.



ليلة الدخلة والعريس المربوط

إنى فى حلم سعيد ولكن الخوف لايزايلنى واليأس يثير فى وجهى غباراً، وكيف لى بالنجاة وجسمى ميت لاحياة فيه؟، و أحرق جفاف الخوف حلقى، ووقفت حيال عجزى ويأسى حائراً أتساءل أى شيطان أغرانى بالزواج؟،ألم يكن عذاب الحسرة القديم خيراً من هذا العذاب؟كيف خاننى جسمى؟،وإلام يدوم هذا اليأس؟!!"

قال هذه العبارة كامل رؤبة لاظ أكبر فاشل فى ليلة الدخلة فى الأدب العربى، وقد نسج هذه الشخصية قلم الأديب الكبير نجيب محفوظ لوصف فشل كامل مع زوجته رباب فى رواية السراب المكتوبة منذ أكثر من خمسين عاماً، أى أننا نحتفل الآن باليوبيل الذهبى لهذا الفشل، ولكن هل هذا الفشل أصبح ذكرى؟، وهل ليلة الدخلة فى قاموسنا العربى زالت عنها تلك الرهبة وإختفت معها الأساطير والحكايات وأيضاً الأوهام؟،أعتقد ان الإجابة هى بالقطع لا، و يحتاج أستاذنا نجيب محفوظ إلى كتابة مائة" سراب" أخرى لكى يغطى أبعاد تلك الليلة التى من المفروض أن تكون زفافاً إلى السعادة، ولكنها للأسف تتحول على أيدينا إلى زفاف إلى فرانكشتين!

❖ ولكن ماهو وجه الفزع والرعب والهلع الذى يصيب البعض فى تلك الليلة ويجعلهم أسرى خوفهم وعجزهم؟

الحقيقة أنها أسباب كثيرة ترجع إلى الأمية الجنسية لكلا الزوجين، وأيضاً لما رسمه المجتمع لتلك الليلة من ملامح ومتطلبات ينتظرها الجميع ويقيسون على أساسها الفشل والنجاح، فالمجتمع يصورها على أنها معركة وخناقة حامية الوطيس تختبر الفحولة بالنسبة للرجل والجاذبية بالنسبة للأنثى، ولذلك فأى فشل هو إهانة للرجولة وإنكار للأنوثة بالرغم من أنه شئ عادى وفى معظم

الأحيان لايحتاج لعلاج، و هذا المفهوم هو مايتسبب فى أن يفشل ٤٠٪ من الرجال فى هذه الليلة حسب آخر الإحصائيات، ولذلك فتغيير المفاهيم هو البداية.

والبداية هى معرفة أن العملية الجنسية عملية فسيولوجية طبيعية بحتة كنبض القلب والتنفس، وإدخال عنصر الإرادة والإجبار ومراقبة الذات وكأنها فى إمتحان كلها تؤدى إلى الفشل لامحالة، وجرب أن تراقب عدد نبضات قلبك بوسوسة ستخرج حتماً بنتيجة أن لديك ذبحة لاقدر الله بالرغم من أنك فى تمام صحتك وعافيتك، وكذلك الجنس دافعه فقط هو الرغبة وبعد ذلك تتم المسائل أوتوماتيكياً، وبدون رغبة لن تتم هذه الليلة بنجاح لأنك ستصبح كمن يريد أن يصنع الكعك بدون أن يملك دقيقاً، وسبب العجز الجنسى المصاحب لليلة الدخلة أو مانطلق عليه "عنة شهر العسل" "HONEY MOON IMPOTENCE هو فقدان هذه الرغبة بسبب القلق والتوتر، ويلجأ العريس فى بعض الأحيان قبل هذه الليلة لتعاطى الحشيش أو المخدرات والتى تؤثر بالسلب فى أغلب الأحيان، وذلك لأن الحشيش يشوه إحساس الزمان والمكان فيعطى تصورات زائفة ومضللة.

ويظل هذا العريس المسكين لايملك من شهر العسل إلا لسع النحل، فيلجأ للدجالين لكى يفكوا هذا العجز أو مانطلق عليه "الربط"،ويظل يبلع فى مقويات ومنشطات وهورمونات، ويصف له الأصحاب ال SPANISH FLY والجمبرى والإستاكوزا بلا طائل، لأنه ببساطة لايفهم أن مصدر الدوامة التى تعصف به هى فى عقله وليس فى جسده.

والتعبير العربى غاية فى البلاغة عندما يصف مايحدث فى ليلة الدخلة، فنقول فض غشاء البكارة وليس كما يقول البعض هتك الغشاء أو تمزيق الغشاء، فالفض يحمل معنى الرقة واللطف ويلغى التصور الراسخ فى الأذهان بأن هذه الليلة لابد أن تتوج ببحر من الدماء، والحقيقة أنها مجرد نقط بسيطة نتيجة تمزق بعض الشعيرات الدموية الرقيقة المتصلة به، والطقوس الموجودة قد ساعدت على شيوع هذا المفهوم بصورة رهيبة فالأم تعلم بنتها أن هذا الفض

كخرق العين، وفى بعض المناطق الريفية يسمون هذه العملية "أخد الوش" ويجعلون الداية هى التى تقوم بهذا الفض أو تعلم الزوج أن يستعمل فى هذا الفض أصبعه وذلك فى مشهد مهين ينتهى بأن يحمل الأب المنديل الغارق فى الدم دليل الطهر والعفاف والشرف،وذلك خلافاً لما أوصانا به الرسول ﷺ من رقة التعامل وحسن المعشر.

ويمثل هذا الغشاء بيت القصيد فى عنة ليلة الدخلة، فالغالبية تتصوره على أنه غشاء سميك وقوى يحتاج لقوة طرزان لكى يتمزق ويتخيلون أيضاً أنه يسد فتحة المهبل بأكملها، وهذا بالطبع مفهوم ناتج عن جهل وإلا كيف ينزل الطمث؟؟،والحقيقة أنه يغطى جزءاً بسيطاً ويترك فتحة بسيطة قطرها حوالى سم واحد لنزول دم الحيض، وهذه الفتحة تختلف.

فى الشكل من إمرأة لأخرى فقد تكون هلالية أو مستديرة أو غربالية الشكل، وأحياناً يكون الغشاء من النوع المطاطى وهذا النوع أطلق عليه وأسميه الغشاء الكارثة نظراً لما يجره من كوارث ومصائب على صاحبته فى منطقتنا العربية، فهذا النوع المطاطى لايتمزق بعد الإيلاج فى تلك الليلة وبالتالى لايصاحبه نزول دم، وهنا الطامة الكبرى فتتهم صاحبة هذا الغشاء الكارثة بأنها ليست عذراء وأنها فرطت فى نفسها لرجل آخر قبل الزواج، والمسألة كلها من الممكن أن تحل عند الطبيب بمزيد من الشرح والهدوء وبث الطمأنينة ولكننا للأسف لانستطيع أن نتنازل عن التمسك بأنها معركة.

فشل ليلة الدخلة ليس سببه دائماً الرجل بل إن المرأة تشارك بنصيب لابأس به فى هذا الفشل، فأولاً الرعب من غياب وعدم وجود الغشاء أصلاً والفزع من توابع إكتشاف الزوج لهذا الغياب، وهذا الرعب هو أيضاً ناتج عن معلومات خاطئة مصدرها غالباً الأم التى تخبرها بأن مجرد التشطيف أو ركوب الدراجة سيسلبها عذريتها وتنسى أو تتناسى أن الغشاء يقع فى مكان داخلى أمين لاتصل إليه هذه الممارسات الروتينية البسيطة.

والرعب الثانى يتأتى من تخيل العروس أن حجم العضو الذكرى سيسبب لها مصيبة وتتناسى أنها من نفس المكان ستلد جنيناً يزيد عن ٢ كيلو !!،ولابد أن تعرف كل عروس أن فرجها ليس أنبوبة لها إتساع محدد لاتزيد عنه، بل إنه مثل الجورب الأول سايز.إذا جاز التشبيه يتمدد ليتسع بمرونة وبدون أى ألم لأى حجم كان، ولذلك يجب ألا ينتابها الرعب والفزع.

ليلة الدخلة يجب ألا نحولها لمباراة مصارعة ننتظر نتيجتها بترقب وشغف، بل يجب أن نجعلها ليلة بهجة يكتشف فيها كل رفيق رفيقه بلا خوف أو عقد وأيضاً بلا نزيف أو فشل، فليلة الدخلة ليست لقاء بين شخصين فى غرفة النوم بل هى لقاء بين ثقافتين وموقفين وعقدتين وتراثين، يشاركهما المجتمع بفضوله ودوافعه وبمعانى الصح والغلط ويتطفل عليهما بكل ثقله وعاداته وتقاليده، والدليل أنك وأنت حتى فى أمريكا تتسلط عليك مخاوف ثقافتك الأصليه، فيكون جسدك فى عصر الكمبيوتر وروحك مازالت فى زمن المحراث والساقيه، وأساطير ليلة الدخلة جزء أصيل من هذا التراث وهذه الثقافه، والأساطير كثيره وهى قيود تكبل وتشل وتجعل من ليلة العمر ليلة مظلمة يجثم فيها اليأس والإحباط على الروح فيخنقها.

وأولى هذه الأساطير بالطبع كماذكرنا هى أسطورة المنشطات والمخدرات التى تنشط الجنس وهى على العكس أول مايغتال الجنس، ويظل العريس فى هذه الليله يدخن الحشيش طالباً الفحولة وهو لايدرى أنه يطلب الحانوتى!

أما ثانى هذه الأساطير أنه بعد فض الغشاء لابد من أن تزيد مرات العلاقه الجنسيه بعد الفض مباشرة حتى لايغلق ثانية، وهذا بالطبع وهم خلقه الهلع المحيط بذلك الغشاء أو ماأسميه فوبيا الغشاء.

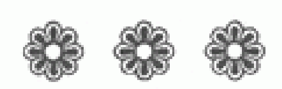
ومن ضمن الأساطير المتعلقه بليلة الدخله أن الجنس رجل ورجل فقط، وتاء التأنيث حرف مشطوب فى الجنس الشرقى، ومن العيب الشديد لذلك السبب أن تفصح المرأة عن رغبتها أو مايجول بخاطرها عن العلاقه، ولذلك فالجنس يصبح

عندنا علاقة من طرف واحد ويصير كالعزف المنفرد ويفقد صفة السيمفونيه.

وأخطر الأساطير هى اسطورة أن البظر وهو عضو النشوة عند المرأة يضايق الرجل الذى لابد أن يكون مستريحاً بغض النظر عما إذا كانت المرأة تحس أو لا،وذلك بالطبع وهم نسجه خيال الرجل الشرقى وهو لايعرف أنه بجريمة الختان يفقد المرأة إشباعها الجنسى ولايفقدها رغبتها، وهذا هو مكمن العذاب والخطر، فالرغبة التى مكانها المخ موجوده وتستجيب ولكن وتلك هى المأساة لايتم إشباعها لأن عضو الإستثاره قد تم بتره.

وأسطورة أخرى ناقشناها من قبل وهى أسطورة طول العضو الذكرى ولكن هذه المرة سنناقش تأثيره على الرجل،فالمراهقون يظلون طوال مراهقتهم مرعوبون من هذه الجزئية،ويظل هذا الوسواس ضاغطاً وخانقاً حتى وقت الزواج،وهم للأسف لايعرفون معلومة بسيطة وهى أنه لاعلاقه للطول بالإشباع لسبب بسيط و هو أن المهبل عضو مطاطى متلاصق الجدران ومرن، وأن الإحساس الجنسى يكمن معظمه فى الثلث الخارجى من المهبل والذى يبلغ طوله حوالى ٤ سم فقط.

ولابد أن يعرف الشباب أن عملية الإنتصاب عملية فسيولوجية طبيعية كعملية التنفس، ولاداعى لمراقبته وكأننا فى إمتحان، وأهم مايقتله هو الفضول والتدخل والرقابة ووضعه فى خانة الثواب والعقاب، والرقابة عندنا للأسف هى رقابة مجتمع قبل أن تكون رقابة ذاتيه، ولابد أن يعوا أيضاً أن الجنس ليس فيه غالب ومغلوب فهو ليس ماتش مصارعه حره، وإنما هى علاقة حب ومودة وسكينه تحكمها رقة العاطفه وليس صفارة الحكم



كيفية الحمام الملكى للعرائس

يستخدم الحمام الملكى للعرائس فيعطى البشرة نعومة ورائحة جذابة وصفاء تام.

والحمام الملكى لا يستغنى فيه عن استعمال الصابون المغربى والليفة المغربية الخشنة التى تساعد على تنظيف الجسم بالكامل مما علق بها من اوساخ خاصة عندما تتفتح المسام من جراءالجلى بالبخار و البخار يساعد على تغلغل الكريمات المطرية والمغذية للبشرة ويخلص البشرة من الشوائب العالقة بها كما يساعد على التخلص من الحبوب الصغيرة والكبيرة بالبشرة ومع الاستمرارعليه دوريا يتفتح لون البشرة.

خطوات الحمام الملكى :

- الجلوس فى البخار ٣٠ دقيقة.
- ندهن الجسم بالصابون المغربى وتجلس لمدة ٣٠ دقيقة ايضا
- نشطف الصابون المغربى من الجسم كله
- نفرك الجسم كله بالليفة المغربية بعد نقعها بالماءالساخن ويستمر التفريك لمده ٤٥ دقيقة.
- نشطف الجسم بالماء مره اخرى
- نضع كريم السنفرة للجسم وندلكه لمدة ربع ساعة.
- نضع المبيض على الجسم لمدة ربع ساعة أو نصف ساعة ثم نغسله بالماء (عبارة عن الليمون مخلوط بخل التفاح وصابون سائل)
- نضع ماسك الطين لمدة ربع ساعة ثم نغسله (الماسك جاهز يباع لدى بودى شوب)

وفى ماركات اخرى ...اختارى اللى يعجبك ..

- الشطف النهائى (لترين ماء دافىء مع تولة دهن الورد وتولة دهن فواح من اجمل) نشطف الجسم بها مع تدليك نهائى للجسم وستظل الرائحة متغلغلة بالجسم لمده ٣ ايام
- شطف سريع جدا بماء بارد لغلق المسام .

ما شكل القبلة الأولى؟

الخطوات:

١ ـ انتظر الوقت المناسب. لا توجد هناك قواعد صعبة وسريعة لتحديد الموعد الملائم، لكن بعض الإشارات قد تكون جيدة جدا لتحديد الوقت المناسب ومنها القدرة على النظر فى عيون بعضكما البعض لأكثر من ستّ ثوانى بارتياح مع الوقوف قريبا من بعضكم البعض. يجب أن تنسى التأكد أيضا من وجود جو من الخصوصية.

٢ ـ يجب أن تعرف إذا ما كان تقدمك مرحبا به. وهناك عدة إشارات لتعرف بأنّك تفكّر بتقبيلها. خذ حبة نعناع أو علكة بينما أنت تنظر إلى عيونها. إذا كنت تشعر بالجرأة يمكنك أن تأخذ حبة علكة وتقترب من فمها كأنك تريد أن تضعها فى فمها وبدلا من ذلك تقوم بإمساك ذقنها بلطف وتقبلها. هذه الخطوة جريئة جدا وتحمل الكثير من الثقة بالنفس.

٣ ـ اقترب من وجهها قليلا مع الحفاظ على ثبات النظرات. تحدث بلطف، إذا سمحت لك بالاقتراب أكثر لدرجة أنك تستطيع تقبيلها بهدوء، فأنت محظوظ. عندما تقترب قم بإمالة رأسك قليلا، قد تشعر بأنك تريد تقبيلها، ولكن إذا ابتعدت عنك فلن تصاب بالإحراج كثيرا فقط عدل رأسك وكأنك تمرن رقبتك.

٤ ـ إذا اقتربت منك أكثر فهذا يعنى بأنها مستعدة. قم بالضغط بلطف على شفتيها بحيث تلتقى شفتاكما بالكامل ,إذا استمرت القبلة أكثر من ثلاث ثوان فهذا يعنى بأنك مستعد للانتقال للمرحلة التالية.

٥ ـ إذا لم تكن متأكدا بعد من احتمال الاستمرار. قم بضمها قريبا من صدرك بإحاطة يدك حول خصرها ولكن دون أن تعيق حركتها. هدفك هو أن تكسر الجليد بينكما وليس ضلوعها.

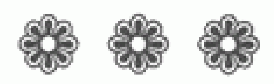
٦ ـ اترك أصابعك تشعر بقربها منك، امسح على شعرها، أو رقبتها. ولكن دون أن تمسك بها. هذا الإحساس اللطيف بملمس الأصابع سيجعلها تشعر بالفراشات تطير حولها. لا توقف القبلة عند القيام بذلك ولا تستعجل أيضا. السر فى نجاح القبلة الحميمة هى أن تكون خفيفة وسريعة.

النصائح والتحذيرات العامة:

❖ اقرأ لغة جسمها واستجب بنفس الطريقة. احترم أىّ إشارة بالشعور بالضيق أو الاستياء.

❖ إذا كانت لها رائحة فمّ كريهة، لا تترك الأمر للمرة القادمة! حاول التطرق للموضوع لاحقا! مثلا ربما يجب أن تتوقفى عن التدخين، هذا الطعام يسبب رائحة كريهة للفم.

❖ لا تستعجل قبلتك الأولى، إذا كنت تحاول تقبيلها ورفضت، حاول أن تعرف السبب، وتوصلا لحل يرضى الجميع.



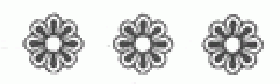
الإستمتاع بالوضع الفرنسى فى الجماع

الوضع الفرنسى وهذا الوضع لايخفى عليكم اعتقد كلكم تعرفونه . كما لا يخفى على الكثير من القراء ان هذا الوضع تقريبا مناسب لكثير من الازواج وبالأخص الذين يعانون من صغر حجم القضيب، فباستطاعة الزوج فى هذا الوضع ان يولج القضيب كله، ونظرا لوضعية الزوجة نتيجة هذا الوضع فأنه بأمكانها انها تساعد زوجها بهذا الوضع . (للوضع الفرنسى ان تكون الزوجه فى وضعية السجود ويكون الرجل خلفها وتتم عملية الايلاج من الخلف فى المهبل)

ولا نغفل ان هذا الوضع يكون بعد المداعبات والبعض يستخدمه كوضع ثانى بعد ان يمارس الوضع التقليدى الذى تكون الزوجه نائمة على ظهرها والزوج فوقها والبعض يقضى ليلته بس على هذه الوضعيه بس يعتمد على المداعبات ومن بعدها يستخدم اسلوب المص المزدوج الذى يكون فى نفس الوقت بين الرجل وزوجته الذى هو الوضع الذى يكون فيه الزوج نائما على ظهره والزوجه نائمه عليه ويكون المص مزدوج من الناحيتين وفى نفس الوقت اما الآن سوف نتطرق الى كيفية تطبيق هذه الوضعية بالشكل الصحيح: على فكرة مش صعبه الطريقة، وانا لازلت اكرر وأكررها بأستمرار «لاتخلون أو تعملونها بطريقه ميكانيكيه لازم خلوها طريق غراميه يعنى لازم يتخللها كلام حلو وقبل وملامسه جسدية تكون مثيرة» ماعلى الرجل : فى اى وضع لازم الرجل قبل الايلاج لازم يمسح مسحات خفيفة على فرج الزوجة وهذه المسحة لها مفعولها ومهمة فى بداية الجماع، اما اذا كان هناك انتقال من وضع الى آخر فلاداعى لها . المهم بعد عملية المسح يقوم الزوج بالايلاج بطريقه بطيئه وبالراحه ولازم يحاسب الزوج لأن فرج الزوجه فى هذه الحالة يجعل الزوجة فى وضعيه غير قادرة على قبض عضلات فرجها

فيكون من السهل ادخاله وممكن يوصل لأبعد مداه فكن حذرا، يجب ان تولجه بالراحه الى ان تستطيع ادخاله كاملا ومن ثم تبدأ بعملية الاخراج والادخال وتكون فى البداية بالراحه وشوى شوى بالعربى !! وانت تقوم بعملية الايلاج يجب ان لاتغفل ان هناك بعض الأمور من شأنها زيادة حرارة اللقاء وهيجانه، بأن يقوم الزوج بمسك خصر زوجته اثنا فترة الجماع مسكا خفيفا وأن يمسح بيده على مؤخرة الزوجه من الأعلى للاسفل بالراحه وعند الرجوع من الأسفل للأعلى عليه بزيادةالضغط ليس القوى ولكن زيادة بسيطة وبعد اكرر بالراحه انتبهوا لهذه الكلمة وعلى فكرة تكون عملية اخراج القضيب وادخاله بطيئه كما ذكرت سابقا وان تكون عملية الأخراج لا تتعدى الـ ٢ سم او الـ ٣ سم تقريباً وعند الدفع يجب ان لاتقف العملية على التصاق عانة الرجل بمؤخرة الزوجة بل عليه ان يتبعها بدفعه خفيفة عند الالتصاق كأنها عملية اصطدام من الخلف ولو رجعنا للمسح اثناء الجماع اى مسح الرجل بيده لاتقف عملية المسح على الأماكن التى ذكرتها ولكن على الرجل ان يمرر يده الى بطن الزوجة وصولاً الى ثدييها ومسحهم من الأسفل الى الأعلى والضغط عليهما بقوة ولكن مش القوة اللى يتصورها الغير اى شىء بسيط ومداعبة حلماتها وقرصها وفركها بعض الأحيان نزولاً الى فرجها وهنا مربط الفرس كما يقولون ومداعبة البظر فى هذه الفترة مهم جداً لأستثارة المراة وتحريكه حركات بسيطة وحاسب من القوة هنا ولا تلجأ اليها ابداً . ويستحسن عندما يصل الزوج لمنطقة البطن اثناء عملية الجماع ان يجرب هذه الطريقة : عند ايلاج القضيب قم برفع الزوجة رفعا خفيفا من اسفل بطنها بالراحه وتتم عملية الرفع ليس عند الادخال بالضبط، ولكن عند الالتصاق اثنا عملية الرفع يقوم الزوج بدفع القضيب من اسفل الى اعلى وعلى هذا الحال وعليك بزيادة السرعه تدريجيا عند اقتراب عملية القذف واقتراب زوجتك من الشعور بالرعشه. وعند القذف اياك وان تخرج قضيبك لأن بعض الزوجات لايحبون هذا الأسلوب بل يفضلون الاحساس بعملية القذف فى هذا الوضع لشعورهم به لدرجة ان هناك بعض الزوجات فى هذه الوضعية يشعرن بقوة

قذف الرجل نظرا لقرب رأس القضيب من نهاية عنق الرحم . وكما يفضل فى هذه الحالة وانت تقذف ان تلجأ الزوجة الى النوم على بطنها وانت فوقها من غير ان يخرج قضيبك منها، اى عليك ان تنزل انت معاها بالتدريج اى تغيير وضعية الفرنسى الى النوم على البطن بالراحه وبهدوء ومن ثم تقوم بعملية الادخال والاخراج بالراحه الى ان تخرج القضيب كاملاً وبعض الازواج يفضل بعد هذه العملية ان يضع القضيب بين افخاذ الزوجه ويقوم بتحريكه قليلاً من خلال ملامسته لأشفار الزوجه، ويجب ان انوه عند هذه النقطه انه عند عملية اخراج القضيب فى هذه الوضعيه يجب اخراجه ببطء لزيادة لذة عند الزوجه اما بالنسبه للمرأة : ليس على المرأة دور كبير فى هذه الوضعيه بقدر ماهو دور مهم. نظراً لأن الزوجه ماتقدر تعمل اى حاجة لأن الزوج من وراها بس اللى تقدر تسويه : انها تقوم بتحريك خصرها حركه شبه عرضية اثناء ادخال الزوج للقضيب واثناء عملية الدفع من قبل الزوج تقوم الزوجه بتحريك خصرها بطريقة هادئة وتزيد منها مع زيادة الأثارة وان ترفع خصرها اثناء عملية الدفع أو ترجع بخصرها للوراء قليلاً ولا تغفل ان تقوم بشىء مهم وفى غاية الاهمية وهو اثناء ماتكون مآخذه الوضعيه عليها ان تمرر يدها من تحت بطنها وان تتلاعب بكيس الصفن أى الكيس الحامل لخصية الرجل وان ترص عليه بالراحه ولكن ليس من بداية الوضع فى البداية تبدأ بمجرد ملامسته بأطراف اصابعها لأثارته ومن ثم تزيد من قوة الضغط عليه ولكن لاتزيد القوة ولكن قوة ذات حد معقول وفى الوضع اللى يكون نايم الزوج على زوجته عليها بالتحرك تحته بأن تدفع بمؤخرتها تجاه قضيب الرجل واى ان يخرج قضيبه ويكون القضيب بين الأفخاذ عليها فى هذه الحالة ان تضغط على قضيب الرجل بأفخاذها ....



التنفس والجنس ومفهوم الإثارة الخفي

يتنفس الناس دون التفكير فى عملية التنفس ولكن "جاك جونستون" مؤلف كتاب " النشوة المضاعفة للرجل خطوة بخطوة" يقول ان علاقة وثيقة توجد بين عملية التنفس والجنس فالتنفس العميق يساعد على شحن جهاز الإثارة .

كما أن أجسامنا تحتاج إلى المزيد من الأكسجين حين تشتد الإثارة، ويعدّ عدم التنفس الجيد سبباً أساسياً من أسباب خلود الرجال للنوم بعد ممارسة العلاقة الزوجية ويشير الدكتور عادل المهدى، أستاذ علاج أمراض الذكورة والصحة الجنسية بجامعة القاهرة إلى أن :

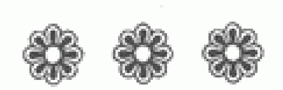
ما يحدث أثناء الإثارة من سرعة فى التنفس وقلة فى عمقه مع اللهاث يؤدى إلى سرعة القذف وأن إبطاء اللهاث وتحويله إلى تنفس عميق يؤدى بدوره إلى تأخير الوصول إلى النشوة لدى الرجل ما يجعل العلاقة الزوجية أكثر متعة وأن النشوة والقذف يعتبران شيئين مختلفين تماماً حيث إن الأولى (النشوة) عبارة عن ردة فعل عاطفى للاستثارة وتتألف من موجات من الأحاسيس العاطفيه والجسدية الممتعة، وتصحبها حركات عضلية غير إرادية وعلى العكس من ذلك فإن عملية (القذف) هى ردة فعل للغدد تشمل شعوراً بتخطى حدود فسيولوجية من شأنه أن يحفّز سلسلة من التقلّصات التلقائية فى غدة البروستاتا لقذف السائل المنوى والعملية هذه تشبه العطس الذى لا يمكن للشخص إيقافه ويبدو أن النشوة والقذف يحدثان بالتوالى ولكن ذلك ليس أمراً حتمياً، ويستطيع الرجال الوصول إلى النشوة المضاعفة دون انتصاب أو قذف ويساعد الأسلوب الجديد على تغيير عملية التنفس بشكل مغاير لأسلوب الإثارة وردة الفعل التى تتمثل بالقذف ما يزيد ويكثف الاستمتاع بالعلاقة الزوجية ولذا تزداد الأحاسيس السارة فى كافة منطقة الحوض وليس فقط فى الأعضاء التناسلية.

وتشير الدكتورة هبة قطب، أستاذ الصحة الجنسية أن الطريقة التى ينصح بها هى تلك التى تحدث الإثارة فى جميع أنحاء الجسم ما يعود بالفائدة على الشخص فالكثير من الرجال يقومون بحبس أنفاسهم أو لا يقومون بالتنفس بعمق أو لا يركزون كثيراً على التنفس أثناء العملية الجنسية بمعنى أن عملية التنفس أثناء ممارسة الجنس تكون غير منتظمة .. هذا الأمر يؤدى إلى حرمان الجسم من الأكسجين الأمر الذى يؤدى إلى شعور الرجل بالنعاس ...

وتؤكد الدكتورة هبة ..

أن أغلب الرجال يميلون إلى الاستلقاء والنوم بعد الانتهاء من ممارسة الجنس ففى البداية يبدأ الشخص بشهيق أكثر عمقاً ولكن تنفسه يصبح فى ما بعد سريعاً وضحلاً ويؤدى التنفس غير العميق إلى نقص شديد فى الأكسجين ما يقلل من الحيوية ويجعل الفرد يشعر بالنعاس بعد ممارسة الجنس لأن الهورمونات التى يفرزها الرجل أثناء شعوره بالنشوة الجنسية تلعب دوراً أساسياً فى شعوره بالاسترخاء، كما أن الشعور بالراحة والهدوء بعد ممارسة العملية الجنسية تجعل الرجل يشعر برغبة شديدة بالخلود إلى النوم وبجانب ذلك تتعدد أسباب شعور الرجال بالرغبة الشديدة فى النوم بعد ممارسة الجنس ولا يخفى عليكم السبب الأكثر احتمالاً هو أن يشعر الرجل بالتعب أصلاً...

كذلك عملية القذف عند الرجل وعملية تفريغ المنى تجعل الرجل يشعر بالتعب.



التنفس أسلوب حياة

ومن جانبه يشير الدكتور صبحى أبو لوز، استشارى أمراض النساء والعقم بجامعة عين شمس إلى أنه " فى الوقت الذى يبحث فيه كثيرون عن سبل جديدة للصحة وطول العمر .. قد نغفل عن أهم نشاط يمكننا أن نقوم به من أجل أنفسنا .. وهو التنفس على الرغم من ارتباط التنفس الضحل بعدد هائل من الاضطرابات الجسدية والعاطفية والأمراض المستعصية، .والغريب أن الخبراء يؤكدون أن أغلبية الناس يقضون حياتهم بأكملها دون العلم بأصول التنفس، فنحن وعن غير قصد نحرم أنفسنا من عنصر الطاقة الأكثر أهمية " ....

وعن أفضل التمرينات التى يمكن القيام بها قبل ممارسة العلاقة الزوجية والحصول على المتعة للطرفين :

التمرين الأول :

- إبحث عن مكان مناسب ..

- إجلس أو استلق فى وضع مريح ثم استسلم للهدوء

- فكّر فى ما تشعر به فى تلك اللحظة فى جسدك وعقلك

- ضع يديك على بطنك واضغط بقوة.

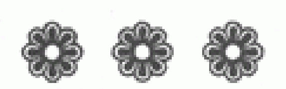
- افتح فمك قدر المستطاع ودع فكك يسترخى ثم استنشق قدر ما تستطيع من الهواء تنفس عبر فمك وحسب ودع الهواء الذى تستنشقه حده الأقصى حتى تشعر بأنك لست قادراً على استنشاق ذرة هواء أخرى لا تنتظر، .بل ازفر هذا الهواء عبر تنهيدة طويلة وصامتة ثم استنشق الهواء مجدداً كما فعلت فى السابق...

فى هذه الأثناء.. ابتسم فى مخيلتك وفكّر فى ما كانت خلاياك ستقوله لو

أنهـا قـادرة على الكلام (شكراً لك أيهـاالخـلايا كنا فى أمس الحـاجـة إلى الأوكسجين) حاول أن تستحسن ما تقوم به تنفس خمس عشرة مرة من دون أن تتوقف بين الشهيق والزفير.

التمرين الثانى :

الاستلقاء على أحد الجانبين فى الفراش وإغماض العينين والتركيز على حالة التنفس والحفاظ على أن يكون التنفس عميقاً (بقدر المستطاع) أو بطيئاً (بقدر المستطاع) سواء فى الشهيق أو الزفير وقد يكون من المفيد جداً أن نتخيل أحد الأماكن التى نحبها مع ثبات تلك الصورة دائماً.. مثل البحر. أو الحدائق.. أو الجبال... الخ وغير ذلك ومن الآن يجب أن تعقد اتفاقاً مع نفسك بأن تأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومترابطة كلما شعرت بالتوتر وقت ممارسة العلاقة الزوجية.



الجنس بالطريقة الصينية

هى إسلوب حميمى للجماع اكثر من إنه اسلوب عملى وفائدته كبيرة من الناحيتين :

- اشباع الرغبه الجنسيه
- الطابع العاطفى اللى يغلب عليها

اولاً مكوناتها :

١ - زيت

٢ - نعناع مطحون أو ممكن استبداله بـ الورد المجفف حديثاً

٣ - ليفه اسفنجيه ناعمه

طريقة التحضير لها :

يسخن الزيت قليلاً ويضاف له النعناع أو الورد المجفف ولكن لايسخن لدرجه عاليه كى لايفقد رائحته الزكيه والطيبه مجرد تسخين فقط ليكون حارا على الجسم ثم يرفع عن النار ويترك إلى ان يتشبع الزيت بنكهة النعناع أو الورد المجفف لمدة يوم أو يومين أو اقل مدة ممكنه على الأقل ٦ ساعات ولا مانع من زيادة كمية النعناع أو الورد المجفف فهذه عمليه تقديريه البدء فيها... كيف ؟

الخطوة الاولى

يدهن الزوجين كل منهما جسم الآخر فى نفس الوقت ويستحسن زيادة كمية الزيت ويكون بوفرة ويجب ان يدهنان أجسامهم والزيت حارا هذه أهم نقطة فى الموضوع !

ويمكن ابتداع تقليعات فى عملية المساج كأن ينام الزوج على ظهره وتتزحلق الزوجه على بطنه بمؤخرتها أو تنام الزوجه على بطنها ويقوم الزوج بالتمسح على ظهرها بجسمه، على كل حال المغزى هنا هو تلامس الأجسام ببعضها والإحتكاك الحميمى بين الزوجين وما يتخلله من كلام عاطفى جميل له وقعه الرنان على أذن الزوجه . ويجب ان أذكركم بأمر مهم انه بين كل فترة والأخرى يجب ان يرش الزوجين على أجسامهما قليل من الزيت الحار وعلى هذا المنوال الى ان يصيبهم بعض الخمول نتيجة الزيت الحار .

الخطوة الثانيه

والأهم يجب أن تكون معده مسبقاً أن تجهز الزوجه الحمام وتملأ البانيو بماء بارد أو يمكن الإستعاضه بالشاور (الرشاش البارد) ويجب ان يكون الماء باراد اذا كان الماء حارا فقد ضاع كل ماعملناه .

عموما بمجرد ان يستحم الزوجان بماء بارد يدب النشاط فيهما بشكل ملحوظ وعلى فكرة يجب ان يكون حذرين اثناء الإستحمام لأن اصوات الضحك ستعلو وممكن ان يسمعها الأطفال .

بمجرد الإنتهاء من الإستحمام سيشعرون بالبروده .

هنا تبدأ لذة الحمام البارد الحار ... كيف ؟

من بعد الخروج من الحمام وتنشيف الأجسام ستبقى رائحة النعناع أو الورد الجاف بأجسامهما.

يقوم الزوج بالتالى :

يجلس والأفضل أن يكون الكرسى كبيرا نظامه أمريكى من النوع اللى لشخص واحد ويتغطى بلحاف أو غطاء ليدفئ جسمه نتيجة الحمام البارد لا يخرج إلا رأسه فقط ويدعو زوجته أن تدخل معه فى الغطاء بحيث يباعد بين رجليه وتجلس الزوجه فى حضنه ويكون ظهرها له ويحضنها الزوج ويلف يده حول بطنها.

رائحة النعناع ستملأ أجسامهم والغطاء بالرائحة الطيبة ومن هنا يمكن للزوج ان يغازل زوجته من خلال المناوشات الخفيفة كالعض والتقبيل والتنفس عن أذنها .

ولكن يسبق هذه الأمور الكلام المعسول والطيب والتغزل بمفاتنها ومن هنا يستطيع كل من الزوجين اظهار مافى جعبتهما من كلام ومصارحه وأسرار وتهدئة النفوس .

الخطوات الصحيحة فى ليلة الدخلة

ليلة الزفاف أو الدخلة هى البداية الفعلية للحياة الزوجية وفيها يتم غالبا أول اتصال جنسى بين الزوج وزوجته ومن المفروض أن تتم الأمور بشكل عادى وهادىء ولكن ذلك يحدث عندما يكون المجتمع ناضجا وواعيا ولكن للأسف فى ظل التعقيدات الكثيرة التى تعانى منها المجتمعات العربية والاسلامية وبالذات فيما يخص الجنس أصبح لزاما على المرء أن يكون على مستوى الحدث فى تلك الليلة .. ويعانى الشباب كثيرا من جهلهم فى معرفة التصرف الصحيح فى تلك الليلة وماذا يمكن أن يحدث وكيف يمكن التصرف ؟

وفى السطور التالية أسوق بعض النصائح العملية الواقعية بعيدا عن الخرافات الجاهلة التى تربت فى رؤوسنا عن ليلة الزفاف وأضمن لمن يتبعها أن تتم الأمور بسلام وبشكل جيد وناجح

١- ليلة الزفاف فى مجتمعاتنا ليلة طويلة مرهقة متعبة بسبب تلك العادات والتقاليد التى لاتمت للإسلام بصلة والتى ليس من وراؤها إلا المظاهر الفارغة والتباهى الكاذب، ولايكاد ينتهى العروسان منها ويختليان ببعضهما إلا وقد نال التعب منهما والإرهاق ، لذا فإن أفضل شىء يقومان به هو الراحة والحديث والمداعبات الخفيفة ومن ثم الإخلاد لنوم مريح فى أحضان بعضهما البعض ، وقد يبدو هذا الكلام مستغربا ومستهجنا ولكنه الدواء المر الذى ينفع بإذن الله إذ أنه من العبث ممارسة الجنس ولأول مرة بين الزوجين فى ظل الإرهاق والتعب فذلك سيؤدى إلى عواقب سيئة فى كثير من الأحيان ، ولايوجد أى أمر بالقيام بالاتصال الجنسى فى تلك الليلة ، وإنما هو نوع من الأعراف الظالمة الغشومة التى سار عليها سيرا أعمى دونما تفكير أو تمحيص ، وإن القيام بالأمور العادية فى ظل الإرهاق والتعب والأعصاب المشدودة يؤدى إلى نتائج عكسية فكيف

بالجنس وهو يحتاج إلى نوع من الراحة النفسية والأعصاب الطبيعية

٢- نخلص من النقطة الأولى أن المطلوب هو راحة جسدية ونفسية وإنسجام عاطفى جنسى قبل اللقاء الأول بين الزوجين وكل إنسان أدرى بأحواله وبما يتفق مع ظروفه ومن ثم تأتى المرحلة الثانية وهى التهيئة للعملية الجنسية الأولى ويكون ذلك بالكلام والملاطفة والضحك والفرفشة والمداعبات والقبلات والغزل ولفترة ليست بالقصيرة لأن أغلب الرجال يتعاملون مع المرأة كما يتعامل الصياد مع الفريسة فيستعجلون فى الإيلاج قبل أن تتهيأ المرأة للجماع ، إذ أن النساء عموما يحتجن إلى تهيئة أطول من الرجال وعندما يقوم الرجل بإيلاج قضيبه فى فرج زوجته لأول مرة ولم يقم بتهيئتها جيدا يتسبب لها ذلك فى آلام جسدية ونفسية ولا يتم الأمر بشكل جيد ، لأن عملية الإتصال الجنسى الأولى فى حياة المرأة لها أهمية ومكانة كبيرة عند النساء وتعتبر من الأحداث الكبيرة فى حياة الزوجة ويجب على الزوج مراعاة ذلك وألا يتعجل الإيلاج قبل التهيئة المطلوبة .

٣- عملية الإيلاج الأولى ينبغى أن تتم بلطف ولين وهدوء ، ويمكن للرجل إذا وجد صعوبة فى إيلاج قضيبه فى فرج زوجته أن يضع بعض المراهم أو زيت الزيتون على قضيبه لتسهل عملية الإيلاج هذا أولا ، وثانيا يتم إدخال القضيب بهدوء وببطء حتى تتم عملية إزالة غشاء البكارة بهدوء وبأقل ألم ممكن وما يقوم به بعض الرجال تحت تأثير الشهوة الشديدة من إيلاج عنيف وكأن الأمر غواصة حربية يجرى تزويدها بالطوربيدات فى حالة حرب يضر بالزوجة وربما تسبب لها فى تمزقات فى جدار الرحم ونزف لاسمح الله .

٤- هناك طريقتان لأفضل إيلاج فى ليلة الزفاف الأولى أن تنام الزوجة على ظهرها وتشد ساقيها إلى الخلف بيديها ويقوم الرجل بالإيلاج ببطء

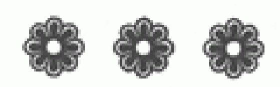
والطريقة الثانية أن ينام الرجل على ظهره وتقوم الزوجة بالجلوس على قضيبه وتولجه ببطء فى فرجها

هذه أفضل الطرق المعروفة فى ليلة الزفاف أما مايقوم به البعض من

أوضاع مختلفة للجماع ووضع الوسادات تحت ظهر الزوجة وغير ذلك فلا داعى له ولا يؤدى الغرض وربما أدى إلى نتائج عكسية.

٥- يظن بعض الرجال أنه بعد الإيلاج سيتم على الفور إزالة غشاء البكارة وتنهمر الدماء بغزارة كما تنهمر من الذبيحة بعد نحرها وهذا من الأوهام الجاهلة الموجودة فى الأذهان ، فليس شرطا أن يتمزق غشاء البكارة من المضاجعة الأولى كما أن الدم الناتج عن تمزق غشاء البكارة إذا تم الأمر بشكل صحيح يكون بضع قطرات قد يجد المرء صعوبة فى رؤيتها.

٦- جميع الخطوات التى ذكرتها هى تعليمية إرشادية لمن ليس له سابق معرفة أو إطلاع على مايقوم به ليلة الزفاف ، ومن استطاع أن يدبر أموره بشكل جيد دون اتباع شىء من هذه الخطوات فلا حرج إذا الظروف تختلف من شخص لآخر .



الكلام المسموع
فى الاتصال الجنسى المشروع

يعتقد بعض الأزواج، أن الممارسة الجنسية هى فعل وحسب وأن هذا الفعل سواء قام على التقبيل و اللمس والمداعبة، أو المص واللعق، أو الإيلاج فى النهاية، إنما يحمل متعته الخاصة، ولوازمه الكافية لبث الحرارة والحيوية والدفء فى الاتصال الجنسى.. وبذلك ينسى الكثير من الرجال عنصرا هاما فى العملية الجنسية، ألا وهو الكلام.فعلى الزوج أن يتذكر فى لحظات الجماع الصاخبة أو الهادئة، أن الإنسان هو حيوان ناطق فعلا، وان الحيوانات وحدها تمارس الجنس من دون أن تتبادل الكلام، لأن الجنس بالنسبة إليها حالة غريزية ميكانيكية تحفظ النسل، بينما هو بالنسبة للبشر طقس من طقوس الحياة الزوجية المليئة بالحب والألفة والمودة.

وليس أكثر من الكلام تعبيرا عن حقائق الألفة والمودة هذه، فالكلام الجميل أثناء الممارسة الجنسية يشجع المرأة على التجاوب الأفضل مع زوجها،وخصوصا حين يتغزل بمفاتن جسدها الذى ينكشف بكل عريه على سرير الزوجية.

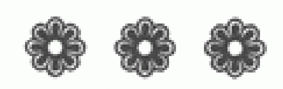
كما إن إخبار الرجل زوجته، بما ينوى فعله، يثير المرأة حسيا، ويهيئها لتفاعل أكثر حرارة مع كل خطوة يقوم بها، كأن يقول لها: " سأقبل عنقك الجميل الآن.. فاحذرى أن تذوب شفتاى على ذلك المرمر " مما يجعل عنق المرأة يلتوى نحو شفتى زوجها، وكأنها تود أن تذوب فعلا مع سحر هذا الكلام الجميل الذى يثير خيالها، ويحفز أداءها الجنسى.

للكلام لذة أخرى أثناء العملية الاتصالية، فالصوت الرجولى الهامس، يجعل جسد المرأة ينتفض كبركان ثائر أحيانا، وما ينطوى عليه الصوت الرجولى من خشونة أو بحة أو وله أو ما شابه، يصبح معبرا عن طبيعة الفعل الجنسى وقوته

الرجولية فى خيال المرأة.. ولهذا كان الهمس الرقيق بأطيافه الشاعرية هو أكثر ما تحب سماعه المرأة أثناء الممارسة الجنسية.

أخيرا ينبغى أن يكسر الكلام حاجز الصمت الموحش أثناء الممارسة الجنسية، لا أن يزيد الاتصال الجنسى وحشة وخشونة، وهو يفعل ذلك حين يكون كلاما خشنا، بذيئا، خاليا من الإحساس باحترام جسد المرأة ومشاعرها، وهو ما ينبغى أن يبتعد عنه الرجل كليا، وخصوصا أن بعض الرجال يستمتعون بالكلام الفاحش والإباحى البذىء أثناء الممارسة الجنسية، مما يجعل المرأة تنفر من الفعل الجنسى أحيانا كثيرة، لأنه يرتبط فى خيالها بالكلام الذى يرافقه، أو يعكر صفو مزاجها.

قل كلمات التودد، والغزل الرقيق، وإذا أردت التعبير عن فكرة جنسية، فليكن ذلك بأسلوب طريف، أقرب إلى الفكاهة، وقادر على إيصال المعنى، ولا تنسى بالطبع، أن تعبر عن مشاعر الحب الحقيقى فى أشد اللحظات انهماكا بالفعل الجنسى، لأن ذلك يرقى به ويجعله معبرا حقيقيا عن هذا الحب.. لكن فى كل الأحوال، حذار من الاستغراق فى المبالغة والكذب، لأن هذه اللحظات الدافئة، قد تغريك بالكذب قليلا، وبالمبالغة أكثر وأكثر، وعندها ستدفع الثمن.. خارج الفراش!



الوصول إلى الذروة معا
بدون وسائل مساعدة

ميزة الجنس هو أنه قابل للارتقاء والتحسين باستمرار. وقد يكون الزوجان على علم بالوسائل التى تحقق المتعة للطرف الآخر أثناء الجماع - إلا أن هناك احتمالا بوجود أساليب جديدة يمكن تجربتها لتوسيع آفاق المعاشرة والدخول فى عوالم أخرى من المتعة والإشباع.

هذه المسألة تكتسب أهمية خاصة إذا علمنا أن ثلثى النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm ولا يشعرن بالإشباع satisfaction عند ممارسة الحب.ومن السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة. وأحيانا تجد نفسها فى حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها فى الجنس الشفوى حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع.

إلا أن ذلك ليس هو الوسيلة المثلى بالضرورة!

فمن الممكن - بل ومن السهل أيضا - أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها واستخدامه فقط عضوه الذكرى (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليدين أو الشفتين..الخ)

وذلك على النحو التالى:

- معرفة النقاط الحساسة hot Spots فى الجسم

إن جسم المرأة يحتاج إلى عملية "استطلاع" دقيقة. فلا بد مثلا من لمس كل بوصة فى جسمها لمعرفة حساسيته وبالتالى مدى استجابة المرأة عند استثارة هذا الجزء. وهناك نقاط حساسة تعرفها المرأة فى جسمها وأهمها البظر (وهو

يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقى الشفرتان الصغيرتان فى عضو التأنيث) ونقطة جى (G-spot التى اكتشفها العالم الألمانى إرنست جرافينبورغ Ernst Grafenberg وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها). وهى عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار الأمامى للمهبل). ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم وإدخالهما برفق فى فتحة مهبل الزوجة. بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام عضو التذكير بدلا من الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلا بالإصبعين (أو برأس عضوه الذكرى) على الجدار الأمامى للمهبل عند ثلثه السفلى إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أخشن قليلا من المنطقة الجلدية المحيطة به.

فى الناحية المقابلة (على السطح الخلفى لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخرا عالم من كوالالمبور وتسمى منطقة (AFE وهى الأحرف الأول من التعبير الإنكليزى Anterior Fornix Erotic Zone التى تعنى "منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستثارة"). وأخيرا اكتشف منطقة أخرى حساسة فى عضو تأنيث المرأة تسمى (U-spot نقطة يو) وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر).

بالنسبة للرجل هناك نقاط حساسة أيضا أهمها رأس العضو الذكرى والحشفة (الجلد الرخو الرقيق تحت عضو التذكير حيث تلتقى الرأس بالقضيب) والخط المار بمنتصف الخصيتين والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة.

والآن وبعد أن عرفت المرأة الأجزاء الحساسة فى جسمها وجسم زوجها ينبغى وضع هذه الأجزاء موضع العمل والنشاط:

(أ) الرجل فوق المرأة:

ترقد المرأة على ظهرها وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها) ويأتيها الرجل من أعلى. وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة فى جسم المرأة بدرجة كافية.

ولهذا يستحسن وضع وسادة أو اثنتين تحت الجزء السفلى من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظر بجسم الذكر أثناء الإيلاج والاختراق. ويمكن -بدلا من استخدام الوسادة- قيام الأنثى برفع ساقيها ولفهما حول وسط الذكر أو حول عنقه. ويمكن وضع قدمى المرأة على كتفى الرجل، كما يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لأعلى وتضع قدميها المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها.

هذا الوضع - كما تقول معظم النساء اللاتى جربنه- يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر باعتبار ذلك هو الهدف الأساسى للمرأة فى معاشرة الرجل لها دون استعمال الأيدى أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى. والتكييف هو مفتاح الراحة والمتعة. وذكرت بعض النساء أنهن استخدمن الوسادة ووضعت أقدامهن على صدور أزواجهن فى الوقت ذاته لمضاعفة الشعور باللذة. كما أن لهذا الوضع ميزة أخرى وهى تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر حتى تصبح طعناته أقوى وأعمق وأسرع. والميزة الثالثة هى التكيف لتحقيق زاوية مناسبة للإيلاج حتى تمكن عضو الذكورة من الاحتكاك بالبظر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الذكر أثناء الطعن والدفع إلى الأمام، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه بالكامل يخترق المهبل كله. ومع تحقيق التكيف فى هذا الوضع تشعر الانثى بمتعة بالغة ومدهشة تصعد بها إلى آفاق عالية جدا من اللذة والنشوة المركزة.

(ب) المرأة فوق الرجل:

هذا أفضل وضع للمرأة التى تريد الوصول إلى قمة النشوة orgasm بسرعة لأنها تستطيع السيطرة -فى هذا الوضع- على الزاوية وعلى شرعة الطعن ومقدار اخترق الذكر للمهبل.

ولاستثارة الأجزاء الحساسة فى جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهى فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها. وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البظر بعضو الذكورة. وذكر كثير من

الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.

(جـ) الرجل والمرأة جنبا إلى جنب

يقول الخبراء أن هذا الوضع (الذى يسمى "بوضع الملعقة" Spoon Position) مفيد جدا للمرأة الحامل وللزوجين المصابين أو المتعبين.

ترقد المرأة أولا على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساقى الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين ساقيه (وتعطيه ظهرها) ويمكن فى هذه الوضع استخدام جهاز هزاز vibrator لاستثارة البظر. وهنا تظهر فائدة التكنولوجيا. ويقوم الرجل بممارسة الحب وهو راقد على جنبه وزوجته أيضا راقدة على جنبها وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقا بعض الشىء وأكثر انقباضا على قضيب الذكر كما تكون الزوجة أقل حرجا وخجلا من وضعها "كفارسة" (فوق الزوج). واسترخاء الزوجة يعجل بوصولها إلى الذروة.

(د) وضع الجلوس

ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج. يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش ويحيط كل من الزوجين الآخر بساقيه بحيث تجلس المرأة على فخذى الزوج. ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضا فيما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث احتكاك قوى ببظر المرأة. يستمر الزوجان فى الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة والنظر فى حنان أو محبة إلى عيون الطرف الآخر. وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين حتى يستطيع الذكر استثارة "نقطة جى" G-Spot والبظر وذكرت الزوجات والأزواج الذين جربوا هذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفى والجنسى.

تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى

ما هى هزة الجماع؟

هزة أو رعشة الجماع orgasm عند الأنثى تترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) فى العضلات التى تبطن جدار الثلث الخارجى من المهبل. ويحدث عادة فى كلا الجنسين توتر عضلى شامل وتقلص فى العجان ودفع لا إرادى فى منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف ، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلى والسعادة.

ما المقصود بتثبيط رعشة الجماع؟

تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى هو عبارة عن حدوث تأخر أو انعدام مستمر أو متكرر لهزة الجماع بعد مرحلة إثارة طبيعية سليمة خلال العملية الجنسية والتى يمكن اعتبارها (العملية الجنسية) كافية من ناحية التركيز والشدة والمدة . وعادة تعانى المرأة من تثبيط كل من: الاستثارة الجنسية وهزة الجماع ويكون هذا التثبيط:

أوليا (حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية) أو ثانويا (بسبب اضطراب آخر) أو ظرفيا (بسبب مكان أو زمان أو ظرف محدد) .

يقدر أن ١٠٪ من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهما كان مصدر التنبيه أو ظروفه . ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تنبيه (استثارة) البظر ، إلا أن أكثر من ٥٠٪ منهن يكن عاجزات عن الحصول بشكل منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع . وفى حالة استجابة المرأة للتنبيه البظرى من دون جماع ولكنها لا تصل إلى الهزة عن طريق الجماع يصبح من الواجب إخضاعها لتقييم جنسى شامل بهدف معرفة إن كان ذلك بسبب اختلاف فى الاستجابة أو بسبب مرض نفسى ما .

ما هى الأسباب؟

يكاد يكون الجهل بأجزاء الأعضاء التناسلية ووظائفها وبالذات البظر من الأسباب الشائعة بالإضافة إلى الجهل بكيفية وطرق الإثارة الفعالة (من قبل الزوجين).

أسباب نفسية: تعتبر العوامل النفسية السبب الرئيسى لذلك .

مثل :

التنافر بين الزوجين . وهذا يقدر بـ ٨٠٪ من الأسباب النفسية الاكتئاب والقلق الظروف الحياتية الصعبة (وهذا يشمل الإرهاق والتعب كسبب جسدى) الربط بين الجنس والنشوة وبين الإثم والخطيئة . فى هذه الحالات قد تستمر الحالة مدى الحياة.

أسباب عضوية مرضية مثل :

انتباذ بطانة الرحم endometriosis، التهاب المثانة أو المهبل قصور الغدة الدرقية والسكرى (هذه الأسباب تكون أكثر فى الاضطرابات الجنسية لدى الذكور) اضطرابات الجهاز العصبى الطرفية أو المركزية (مثل التصلب المتعدد).

الاضطرابات العضلية

بعض الأدوية (مثل أقراص منع الحمل ، الأدوية الخافضة لضغط الدم والمهدئات ومضادات الاكتئاب) العمليات الجراحية الاستئصالية (مثل استئصال الرحم أو الثدى – ويكون ذلك فقط بسبب إحساس المرأة بقصور ذاتى)

إذا كان الجماع ينتهى دائما قبل وصول الزوجة إلى هزة الجماع مثلا بسبب عدم كفاية المداعبة ، الجهل بتشريح البظر والمهبل وعدم المبالاة بوظائفهما ، أو بسبب القذف المبكر ، عندها قد تؤدى الخيبة الناتجة عن ذلك إلى الاستياء والامتعاض وإلى خلل وظيفى . وبالنسبة للنساء اللواتى لا يجدن صعوبة فى الوصول إلى احتقان وعائى فى الأعضاء التناسلية قد يكون السبب الخوف من فقدان السيطرة على النفس بالذات أثناء الجماع ، والذى قد يكون ناجما عن الشعور بالذنب بعد تجربة سارة (النشوة) أو الخوف من الاعتماد والتبعية على الشريك .

كيف تتم المعالجة؟

أولا يجب معالجة الأسباب العضوية إن وجدت . عندما تكون الأسباب الرئيسية نفسية ، فيجب العمل على إزالة هذه الأسباب الثانوية . وعادة يتم ذلك من خلال إرشادات الطبيب للزوجين .

وبصفة عامة تستفيد جميع النساء من تمارين ماسترز وجونسون Masters and Johnson مهما كان مستوى التثبيط لديهن . وهى تعتمد على ٣ مراحل من تمارين التركيز الحسى التى يجب أن يشترك الزوجين بها ، وتتألف من :

- نشوة غير تناسلية متدرجة (لا تشمل أعضاء الجهاز التناسلى)
- نشوة تناسلية (تشمل أعضاء الجهاز التناسلى)

الجماع الغير ملح أو الآمر

بالنسبة للنساء اللواتى اعتدن على الوصول للهزة بواسطة استثارة البظر وليس من خلال الجماع تكون الاستجابة لديهن أقل بواسطة طريقة المعالجة هذه. وربما يستفدن من المعالجة النفسية .

ويجدر التويه إلى أن معرفة المرأة (والرجل أيضا) بأجزاء أعضائها التناسلية ووظائفها بالإضافة إلى معرفة طرق الإثارة الفعالة يعتبر ضرورى . وهذا يشمل فهم أفضل الطرق لاستثارة البظر وتعزيز الأحاسيس المهبلية . وتستفيد النساء اللواتى يجدن صعوبة فى الوصول إلى هزة الجماع بالتركيز على البظر أكثر ومحاولة استثارته مدة أطول سواء بطريقة يدوية أم بواسطة اللعق (بواسطة الزوج) . فبالنسبة للمرأة التى تعانى من تثبط هزة الجماع وتحتاج لاستثارة البظر تحتاج إلى مدة طويلة من تلك الاستثارة تصل إلى ٣٠ - ٤٥ دقيقة من الاستثارة المباشرة للبظر باستخدام الطرق السابقة الذكر أو / و عن طريق استثارة البظر أثناء الجماع باختيار أوضاع تساعد على احتكاك العضو الذكرى أو جسم الرجل بالبظر ويتم ذلك بواسطة الجماع فى وضع يمكن تسميته طريقة استثارة البظر Coital Alignment Technique بمساعدة الرجل (وجه لوجة

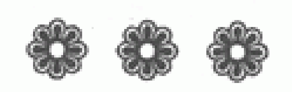
والرجل أعلى - ليس سهلا ويحتاج إلى تعود) أو المرأة (وضع الفارس - وجه لوجه والمرأة أعلى وبالتالى هى تتحكم فى احتكاك البظر أيضا وهذا أسهل) .

فى بعض الحالات التى تحتاج إلى مدة طويلة من استثارة البظر فربما تنجح طريقة تدعى (السيدات أولا) والتى تعتمد على حقيقة أن بإمكان النساء الوصول لعدة هزات جماع بوجود فاصل زمنى قصير بين كل هزة . فى هذه الطريقة تصل الزوجة أولا للرعشة عن طريق استثارة البظر سواء بطريقة يدوية أم بواسطة اللعق ويتبع ذلك الإيلاج والجماع المهبلى . من الممكن فى هذه الحالة أن تصل الزوجة إلى رعشة أخرى أثناء الإيلاج لأن البظر يكون منتصبا وحساسا بشكل أكبر بعد الرعشة الأولى .

ربما لا تحدث الرعشة الثانية ولكن فى هذه الحالة يصل الطرفان للرعشة ولكن (السيدات أولا) بالإمكان تعزيز الأحاسيس المهبلية عن طريق تقوية التحكم الإرادى بالعضلة العانية العصعصية pubococcygeus التى تحتوى على نهايات عصبية تسبب أحاسيس سارة فى الثلث الخارجى للمهبل (هذه العضلة أيضا تتحكم فى جريان البول وتقويتها تساعد على تحسين أو منع سلس البول عند النساء والرجال). تمارين كيجل Kegel تفيد فى تطوير التحكم فى هذه العضلة.

وتتم هذه التمارين بالتحكم فى تقلص العضلة ١٠ إلى ١٥ مرة تباعا ، يكرر ذلك ٣ مرات يوميا . بعد شهرين إلى ثلاثة شهور تتحسن القوة العضلية المحيطة بالمهبل وإحساس المرأة بالتحكم بها.

بالنسبة للنساء المصابات بتثبط مزمن ودائم فى الوصول للهزة سواء كان ذلك مصحوبا أو خاليا من تثبط الرغبة الجنسية أو الاستثارة فيجب عليهن استشارة طبيب أمراض نفسية .



حياة جنسية رائعة
فى سبع خطوات سهلة!!

القضيب هو ترمومتر صحتك العامة وإنسداد شرايينه نبوءة بإنسداد شرايين القلب!

❖ الخجل والإنكار والتهوين وإلقاء اللوم على الزوجة هى أكبر موانع تحقيق الصحة الجنسية.

❖ التدخين أهم أسباب الضعف الجنسى.

❖ المخ هو أهم الأعضاء الجنسية ولكننا ما زلنا نصر على أن الجنس هو النصف الأسفل فقط.

❖ سبعة فى المائة من الشباب تحت سن الثلاثين يعانون من الضعف الجنسى

❖ كن صريحاً فى علاقتك الجنسية ولا تدخلها من سلم الخدامين، ولا تطبق على الجنس شعار الحرب خدعه فأنت لست فى معركة حربية!

إذا تعاملنا مع الجنس على أنه خمس دقائق فى غرفة النوم فقد وقعنا فى خطأ جسيم، فوجبة الجنس الرائعة يتم طبخها على مهل طيلة الأربع والعشرين ساعة!، هذا هو ملخص كتاب "حياة زوجية رائعة فى سبع خطوات سهلة"، الكتاب تأليف د. رضوان شيبسيج أستاذ المسالك البولية بجامعة كولومبيا ومؤسس مركز نيويورك للصحة الجنسية، الكتاب شديد الأهمية والسلاسة فى نفس الوقت، وأهميته بالنسبة لقراء الوطن العربى تنبع بشكل خاص من خلفية المؤلف السورية والتى تجعله يغلف كل نصائحه الجنسية فى إطار يحترم الخصوصية العربية الشرقية فى نفس الوقت الذى لا يضحى فيه بدقة العلم وصرامته، الكتاب ليس

وصفة طبيخ بالمقادير والجرامات ومدة البقاء بالفرن، وليس معادلة كيميائية تتم فى المعمل بقوارير وسحاحات وعوامل مساعدة، وإنما هو كتاب يساعدك على معرفة نفسك، ومعرفة جسدك، ومعرفة رفيقة مشوار عمرك، ومعرفة أهم نشاط وسلوك إنسانى إختلطت فيه الأساطير بالأوهام بالأمنيات بالوساوس، سلوك الجنس .

الكتاب فى الأساس موجه للرجال بحكم تخصص المؤلف، ولكنه لا يتعامل أبداً مع الجنس على أنه معزوفة صولو فردية من الرجل، بل يؤكد على أن الجنس علاقة حوار وشراكة وتفاعل بين الرجل والمرأة، وإذا تعامل معه الرجل بشكل أنانى لا ينظر إلا إلى ذاته فقط فحينها من الأفضل أن يشترى دمية تنفخ بالكومبريسور من محلات البورنو لكى يفرغ فيها شحنته الجنسية!!.

يبدأ المؤلف بالتركيز على نقطة محورية غائبة عن أذهان الرجال، جملة فى غاية الأهمية لو ووضعها كل رجل فى ذهنه وهو يسعى لإكتمال صحته الجنسية لإستطاع حل معظم مشكلاتها، قضيبك هو ترمومتر صحتك العامة!، تبدو الجملة غريبة ولكنها فى منتهى الصدق من الناحية الطبية، فالإنتصاب هو قمة جبل جليد الصحة الجنسية، والمختفى من الجبل هو صحة قلبك وهورموناتك وجهازك العصبى ونسبة دهون جسمك ووزنك ونسبة سكر دمك وضغط دمك ..الخ، ويكفى أن تعرف أن شريان القضيب أضيق من شريان القلب، وأن ضيق شريان القضيب الذى يسبب الضعف الجنسى هو مقدمة وجرس إنذار لضيق شريان القلب وتوابعه، إذن الضعف الجنسى من الممكن أن يكون مقدمة أو بروفة للعرض الجنرال الكبير الذى ينهار فيه بناء المسرح الصحى والجسد كله، ولأن علاج أمراض الجنس ليس فيه وصفه ع الماشى وإنما هو بروجرام بخطة محكمة، إذن فعليك بإتباع السبع خطوات الذهبية!!.

الخطوة الأولى فى رحلة تحقيق حلم الجنس الرائع هى تخطى الموانع، فنصف الذين يعانون من الضعف الجنسى يخجلون من الطبيب وعرض مشاكلهم

والتـعـرى أمـامـه، لذلك لا بـد من تـخطى هـذه الموانع، والتـغلب على الفـرامل والكوابح التى تكبت مـشـاعرنا، أول هذه الموانع هو الخـجل والحـرج، مما يجـعل المريض مـترددا فى دق باب الطبـيب بدعوى أنـهـا مـسـألة خـاصة جداً وإفشـاء أسـرارها سوف يقضى على ثقتى بنفسى وإعتـقـاد أن الطبيب نفسـه سـيكون محرجاً بالتبعية، ثانى الموانع هو الإنكار، وكأن شيئاً لم يكن، ويستخدم المريض عبارات غامضة من قبيل "كل شئ فى راسى" و "سأجتاز التجربة وأعديها".... الخ، ثالث الموانع هو التهوين، يعنى ده شئ طبيعى بييجى مع السن ويا عم قول يا باسط وإحنا حناخد زمانا وزمن غيرنا، رابع الموانع سياسة الأمر الواقع والرضا بها والرضوخ لأوامرها تحت شعار ما فيش بإيدى حاجه أعملها، وخامس الموانع هو الخوف مثل من يخاف من عمل التحاليل كى لا يكتشف أمراً خطيراً مخفياً، آخر الموانع التى تعوق صناعة حياة جنسية رائعة هى إلقاء اللوم على الطرف الآخر وإتهام شريكة الحياة بأنها هى السبب الأول والأخير، ويبدأ فى الإنصات لنصائح أصدقائه الذين يقولون له بإلحاح "الحل إنك تغير عتبة!!".

الخطوة الثانية فى بروجرام تحقيق حلم الجنس الرائع "وضع أسلوب صحى أفضل للحياة"، فقد أثبتت الدراسات التى قام بها البروفيسور شيبسيج أن مجرد إنقاص الوزن وممارسة الرياضة قد حسنت الجنس فى ثلث المرضى، ولكن ما هى أساليب الحياة التى تؤثر على الإستجابة الجنسية؟ يؤكد المؤلف أن التدخين الذى يقتل كل عام ٤٣٠ ألف أمريكى هو من أهم أسباب القصور الجنسى، ويضع المؤلف خطة محكمة للإقلاع عنه، أما زيادة الوزن والبدانة فهى الرصاصة الثانية التى تطلق على الجنس وتحوله إلى جثة، والأسلوب الثالث هو الرياضة وينصحنا المؤلف بأن قليل تداوم عليه خير من كثير لا تقدر عليه، وهناك الأجازات وتخفيف التوتر العصبى وخطط النوم .... إنها أساليب ليست للصحة العامة فقط، ولكنها مايسترو رئيسى فى قيادة أوركسترا الجنس الهارمونى ذى الإيقاع المدهش.

ثالث خطوة بعنوان "الجسم كله يشارك"، تعتمد هذه الخطوة على مفهوم أن الجنس ليس جزيرة معزولة عن قارة الجسد البشرى بكل أجهزته، والمدهش أننا نعرف عن صيانة سياراتنا أكثر مما نعرف عن صيانة أجسادنا!! لذلك لا بد من بعض القياسات التى يسميها المؤلف قياسات الجنس وهى قياس نسبة التستوستيرون وهو الهورمون الذكرى الذى يسيطر على إيقاع الرغبة والأداء الجنسى فى الرجل، ثانياً: قياس حالة القلب، ثالثاً: ضغط الدم، رابعاً: حالة البروستاتا وإلتهابها وتضخمها الحميد أو الخبيث ومتابعتها بتحليل هورمون ال PSA، خامساً: قياسات الجهاز العصبى، سادساً: السكر والأنسولين، سابعاً: قياسات الدهون والكوليسترول.

رابع خطوة فى بروجرام جنس أروع لحياة زوجية أفضل بعنوان الصحة النفسية، وهى بالفعل من أهم الخطوات والتى نتفنن نحن المجتمعات العربية فى إغفالها وتشويهها وإنكارها، وبالرغم من أن المخ هو أهم عضو جنسى، إلا أننا ما زلنا نصر على أن الجنس هو النصف الأسفل فقط، تبدأ هذه الخطوة بكلمة" لا" التى لا بد أن تجربها يومياً لمرة واحدة فقط، فأنت بشر لك طاقة محدودة ولا تستطيع أن تكون سوبرمان الذى يقبل أى دعوة وكل حفلة وجميع الأعمال والتكليفات، تغلب على الإكتئاب والقلق، والأهم تغلب على السلوك المعادى للجنس وهو السلوك المدمر للصحة الجنسية ومعوق لأى محاولة إصلاح.

السلوك المعادى للجنس والذى يبدأ بعبارة "أنا كده ومش حتغير"، إنها منتهى الأنانية، ولا أعرف لماذا نقف كثيراً أمام المرآة لنحافظ على هندامنا ونقيم منظرنا، لماذا لا نعطى نفس الوقت ونمنح نفس الفرصة لتقييم سلوكنا والتراجع عن سلبياتنا وأمراضنا النفسية وعورات أنانيتنا، ومن ضمن السلوكيات المعادية للجنس الغضب والتفكير السلبى التشاؤمى والوسواس.

الخطوة الخامسة بعنوان "لا بد للتانجو من راقصين"، وهنا مربط الفرس ومحور الخلل، فنحن الرجال قد تعودنا على المونولوج الجنسى والحوار من طرف

واحد والتقوقع فى جيتو أسطورة الرجل الفحل المايسترو القائد الإيجابى، وإهمال دور الشريك الذى نتمناه دائماً صامت ومفعول به ومتلق ومأمور وحقل مستعد للإخصاب فى أى وقت وتحت أى ظرف! يعطى المؤلف فكرة عن أسباب القصور الجنسى عند الأنثى من إضطرابات الأورجازم إلى ألم الجماع والتشنج المهبلى، ثم يؤكد الكتاب على مفهوم أكثر إتساعاً ورحابة من مجرد الدخول والخروج والإختراق والمضاجعة، ورقصة التانجو الجنسية التى تشارك فيها المرأة الرجل، لها مقدمات غير جنسية أو بالأصح ما قبل اللقاء الحميم، وإستراتيجية تلك المقدمات هى التواصل الذى يجب على الرجل أن يتخلى فيه عن صمته الذكورى وقوقعته الرجولية ويجبر نفسه على سماع ما يصفه بأنه رغى ستات فارغ، الإهتمام بالمظهر جزء مهم جداً فى منظومة شركاء رقصة التانجو اللاجنسيين، أيضاً المكان والظروف، غير روتين المكان والظروف، إكسر الملل، وتذكر أن التلامس غير الجنسى فى غاية الأهمية، ينمى العلاقة ويزهرها ويمنح ثمارها الطيبة للعشاق، ولا تنسى أيضاً أن كلمات الغزل هى أكسير الجنس.

نتحدث الآن عن شركاء رقصة التانجو الجنسيين، المقدمات كانت مجرد خلفية موسيقية للرقصة، أما ما سنتحدث عنه هو الأداء الراقص نفسه! تحدث بصراحة وحاور زوجتك حول أفضلياتها الجنسية وماذا تكره وماذا تحب، إردم فجوة التوتر بينك وبينها، لا تهمل المداعبات الجنسية وتمارس الجنس معها وكأنك فى معركة حربية تدخلها بمنطق الحرب خدعة، فتناور وتهاجم وتقتحم بدون مقدمات، حاول أيضاً تغيير وتعديل سيناريو الجنس، غير مناظر وبدل إضاءة وعطور وموسيقى ....الخ، إخترع سيناريوهات مدهشة حتى ولو كانت مجنونة فى نظر التقليديين من مومياوات المشاعر المحنطة، على سبيل المثال تبادل معها عبارات الغزل الجنسى تليفونياً، جرب مناطق إثارة جديدة، وإستكشف تضاريس جغرافيا طازجة، ببساطة إشحن بطارية مشاعرك الجنسية بالجديد وغير التقليدى، وأضف على طبقك الجنسى المفضل بعض التوابل التى تمنحه مذاقاً مختلفاً ورائعاً.

ممارسة الجنس بضغطة زر فتح ONوإنهاؤها بضغطة زر OFFهى ممارسة عقيمة وغير إنسانية، فما بعد اللقاء الجنسى يماثل فى أهميته أحداث اللقاء نفسه، وكما تحدثنا عن مداعبات ما قبل الجماع، فمن المهم جداً الإلتفات إلى ما بعد الجماع، فكثير من الأزواج يترك زوجاتهم بعد اللقاء الجنسى بطريقة مفاجئة ومهينة ويعطونهم ظهورهم برسالة معناها أخدنا غرضنا وخلاص، وأنتى أديتى وظيفتك وكفايه، يمنحها الظهر والقفا والطناش حتى بدون حضن أو كلمة أو طبطبة أو حتى نظرة حنان.

الخطوة السادسة تحتل جزءاً ضخماً فى الكتاب فهى عن دور الطب الجنسى فى علاج الإضطرابات الجنسية، وإذا كنت تريد العلاج بطريقة إعطنى الحبة وخلصنى فعلاجك صعب، فلا بد أن تتعامل مع المشكلة بشكل أكثر رحابة وإتساعاً، وهناك مشوار طبى منضبط من التحليلات والأشعات للمساعدة على التشخيص قبل الدخول فى العلاج المباشر، ومن ضمن هذه المساعدات تقييم نفسى، وتقييم ليلى لإمتلاء العضو التناسلى وصلابته ويشمل وضع جهاز تسجيل تشخيصى إسمه ريجيسكان لتتبع نشاط الإنتصاب أثناء النوم، وتشخيص وعائى للعضو بواسطة الأشعة التليفزيونية، إختبار هورمونات متخصص، وإختبار فسيولوجيا الأعصاب...الخ، وعندما يكتمل تقييم المريض سوف يكون متاحاً أمامه توليفة من الخيارات، وكل مريض حالة فريدة من نوعها، من حيث أفضلياته، معتمداً على مدى نجاح العلاج وسقف طموحاته فيه، هل سيتحمل ألم الحقن مثلاً، الآثار الجانبية، تحمل تكاليف العلاج ومستواه الإقتصادى، رضا شريكة الحياة.. إلى آخر هذه المحددات التى ترسم خريطة نجاح الطب الجنسى.

الضعف الجنسى أو قصور الإنتصاب يحتل الجزء الأكبر من إهتمامات أطباء الجنس، وأحدث الإحصاءات تشير إلى أن ٧٪ من الشباب بين ١٩ و ٢٩ سنة مصابون بقصور الإنتصاب!!، وهذا له دلالة خطيرة. فلم يعد الضعف الجنسى لعنة الشيخوخة فقط بل زحف إلى ربيع العمر، لخص د. شيبسيج عوامل المخاطرة الخاصة بقصور الإنتصاب فى التقدم فى العمر والأمراض

المزمنة مثل القلب والسكر، ومشاكل أسلوب الحياة مثل التدخين والبدانة والضغط العصبى والكحول والمخدرات وعدم ممارسة أى نشاط بدنى، وأيضاً بعض الآثار الجانبية للأدوية، وإنخفاض هورمون التستوستيرون، وجراحات الحوض وإصابات العمود الفقرى والأمراض العصبية.

يحتل علاج قصور الإنتصاب قسماً كبيراً فى كتاب د. رضوان شيبسيج بداية من أقراص الفياجرا والسياليس والليفترا إلى الأجهزة التعويضية مروراً بأجهزة الشفط والحقن الموضعية، ويشرح الكتاب أيضاً علاج فتور الرغبة الجنسية عند الرجل وسرعة القذف وإحتباسه وقصوره، وأيضاً تشخيص وعلاج مرض رجالى شهير لا ينتبه إليه الكثيرون وهو مرض بيرونى الذى يسبب إعوجاج وتشوه فى القضيب من الممكن أن يؤثر على ميكانيزم الإنتصاب.

الخطوة السابعة بلغة الأكاديميات العسكرية والرياضية هى تحويل الإستراتيجية إلى تكتيكات وخطط وجداول لعب!! ولا بد أن يحدث الجنس برغم ذلك بطريقة عفوية وبدون وسوسة أو رقابة على تحركاته، وإلا تحولت العلاقة إلى إمتحان عصيب لا بد أن يرسب فيه الطرفان بنتيجة لم ينجح أحد مع فشل لجان الرأفة!!.

بعد قراءتك لهذا الكتاب ستخرج ببعض النتائج المدهشة والتى ألخصها وأعيد صياغتها بلغة مصرية عربية بعيداً عن اللكنة الأمريكية:

❖ الصحة الجنسية دورية حراسة نشطة لصحتك العامة.

❖ الجنس ديالوج وحوار وليس مونولوج أخرس .

❖ الجنس يبدأ خارج الغرف المغلقة ويقفز من تحت الأغطية!! هو حياة دائبة، وأول حروفه تكتب خارج غرفة النوم، ولو عاندت وركبت دماغك وأصررت على أن تتعامل معه كنشاط مدته عشر دقائق فقط فأنت واهم وخاسر.

❖ الحبة السحرية ليست هى الحل الوحيد للضعف الجنسى، إنما هى حل من ضمن الحلول.

❖ لنكن صرحاء فى علاقاتنا الزوجية الجنسية ولقاءاتنا الحميمة، ويا أيها الرجل العزيز لا تدخل العلاقة متنكراً من سلم الخدامين، وأيتها الزوجة العزيزة لا تدخلى العلاقة خرساء تتحدث بلغة الإشارة، لا ترتديا الأقنعة، فالجنس ليس مسرحية هزلية أو حفلة تنكرية، وليس أيضاً معركة حربية شعارها الحرب خدعة، إنما هو لقاء حميم ولحظة إتفاق لصناعة حب وعزف مقطوعة عشق

طرق الجماع الممتعة مع الشرح

هناك بعض طرق الجماع حيث ان الكثيرين يجهلونها فلهم ولكم بعض طرق الجماع .

(١) طريقة الفارسة

طريقة تعشقها كل الزوجات.. طريقة تجعل الزوجة هى المسيطرة والمتحكمة والمتمتعة وهى بان يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذى يمتطى الفرس وتضع يديها على صدر الزوج او تضعهما على نهديها لمزيد من الاثارة كما ان الزوج يستطيع ان يداعبها باثارة نهديها كما انها تستطيع ان تنثنى لمبادلته القبلات ..

(٢) الطريقه العالمية العادية

وهذه الطريقه وهى الاكثر انتشارا فى العالم بحيث تستلقى الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيها ومن ثم يأتى الزوج فوقها وتلف ساقيها خلفه أو تفتحهما بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان متقابلان لتبادل القبلات وتكون اكثر متعه ومداعبه حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما ..

(٣) طريقة الجماع العميق

وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيرا للطرفين وهو أن تستلقى الزوجة على

ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وقد ألصقت فخذيها بصدرها بينما الساقين فوق كتف الزوج .. وهنا يمكن للزوج ان يصل الى نقطة عميقه جدا فى الجماع علما ان هذه الطريقة لا تنفع الا للزوجة الرشيقة المرنه أما الحامل أو البدينة لا يمكن لها ذلك بشكل سليم..

(٤) طريقة وجها لوجه

وهذه الطريقــة تكون بجلوس الزوجــة على طرف السـرير أو على كـرسى والاهم ان لا يكون مـرتفعا عن وسط الـزوج .. وتكون بالمقابله وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن ان تثنيهما الزوجة حول الزوج..

(٥) طريقة الاحتضان العلوى

وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجةعلى ظهرها وتمد رجليها ويديها وينام الزوج عليها وقد فرقت رجليها حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقيها وتفردهما والزوج هو الذى يتحكم وميزة هذه الطريقة انها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما اغلقت الزوجة فخذيها اكثر مما يعطى الزوج الفرحة بهذه الضيق

(٦) طريقة المجلة

وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسى أو طاولة ويرفعها الزوج من قدميها بحيث يأتى وسطها واقفا ويتم الايلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيها بيديه لسحبها ودفعها مع امكانية ان تثنى قدمها من ركبتها على ظهره للاستناد.. صعبه كثير

(٧) طريقة الجلوس الخلفى

هذه الطريقة ممتعه .. وتجلب جماعا مثيرا وخاصة للزوجة كما انه يريح الزوج من التعب والارهاق وتكون بأن يستلقى الزوج على ظهـره وتأتى الزوجـة وتجلس عليه كفارسة ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة فى سرعة الحركة وتتمتع كيفما تريد كما انها تستطيع ان تنزل بظهرها على صدر الزوج الامر الذى يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه .. لا تفوتكم

(٨) طريقة التراكب

هذه الطريقة جميلة وفيها احساس ورومانسية كبيرة وهى بتراكب الزوجين على بعضهما تماما وتتم بأن يستلقى الزوج على ظهره وتستلقى الزوجه فوقه بحيث يكون صدرها مقابل صدره مع فرد الارجل وتباعدهما والتصاق القدمين ويتحكم الزوجان بالجماع.بحث ان الزوجة ترفع مؤخرتها والزوج يسحبها بيديه من خصرها ..

(٩) طريقة المواجهة الخلفية

هذه الطريقة تحتاج لمقعد كنب يجلس عليه الزوج مع فتح ساقيه وتأتى الزوجة لتجلس بحضنه بحيث تعطيه ظهرها أو جنبها وهذا يمنحهما فرصة المداعبة بالقبلات واللسمات مع التحكم بسرعة الجماع ..

(١٠) الطريقة الخلفية وقوفا

هذه الطريقة تكون وقوفا بحيث تضع الزوجة يديها على الجدار او الدولاب ويأتى الزوج من الخلف وقوفا بحيث تثنى الزوجة نفسها قليلا .. طريقة جميلة وفيها تجديد لمن يحب الحركات

(١١) طريقة الوضع الخلفى

طريقة قد تتعب الزوج وخاصة ساقيه وركبتيه وتكون بان تأخذ الزوجة وضع السجود ولكن مع رفع وسطها بيديها ويأتى الزوج من الخلف ويلتصق بها وهذه الطريقه مثيره للزوجة حيث ان مهبلها سيكون فى افضل اوضاعه للجماع..

(١٢) الطريقة الرومانسية

هذه الطريقه كلها رومانسية وقمة العشق بين الزوجين ويكون فيها الجماع برومانسية وهدوء وتكون بالموجهه وجها لوجه من الجنب وهى تشبه طريقة النوم بين حضنيهما ولكن هنا الزوجه ترفع ساقها العلوى عند مواجهتها للزوج ويأتى هو بوسطه بالكامل بين ساقيها مع ضمهما لبعض بشده بحيث تكون يدى الزوجه على ظهر الزوج والعكس صحيح بالنسبة للزوج .. طريقة قمة فى الرومانسية

(١٣) طريقة الفرس العكسية

هذه الطريقة جميلة وهى تشبه طريقة الجلوس الخلفى ولكن الفرق هنا ان الزوج يرفع ركبتيه بينما الزوجة تستند على الركبتين ويدى الزوج تمسكان باردافها من الخلف للحركة

(١٤) طريقة الجلوس وجها لوجه

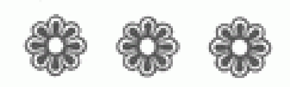
هذه الطريقة تكون بجلوس الرجل مع فرد ساقيه وتأتى الزوجة وتجلس فى حضنه وتقابله وجها لوجه بحيث تكون ساقيها خلف ظهر الزوج وهذه الطريقه تعطى القضيب اطول مساحه للايلاج ..

(١٥) طريقة الساق الممدوده

وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد إحدى رجليها مداً جيداً وترفع الأخرى رفعاً جيداً ثم يأتى الزوج بين فخذيها ويتم الجماع ..

(١٦) طريقة الجماع الخلفى الرومانسى

وتتم الطريقة بأن تنام الزوجة على بطنها وتمد رجليها وترفع عجزها رفعاً جيداً وينام الزوج عليها ويجامعها مع امساكه رأسها ويقبلها مع خلفية رقبتها وخديها وايضا يستطيع لثم شفتيها.



طريقة مضمونة لإيصال الزوجة لنشوة جنسية عاليه (لمن يعانى ضعف الانتصاب)

الموضوع عبارة عن دراسة سد العجز الناقص عن ضعف قدرة الانتصاب لدى بعض الشباب وازالة بعض المفاهيم الخاطئة عن الجنس وقوة الانتصاب

فى البدايه بس أحب انى اعطى كتلميح لانى اقصد بضعف الانتصاب هو القدرة على الايلاج انما يواجه صاحب المشكلة ضعف فى الانتصاب بذكره لكنه قادر على الانتصاب ولم اناقش الحاله التى يكون فيها عدم الانتصاب موجود الكثير يعتقد انه ان الجنس مرتبط بقوة الانتصاب وشدته ويعتقد انه ان كان عنده ضعف فى الانتصاب فانه غير قادر على امتاع الطرف الثانى وهو هنا المرأه ويعتبر انه غير قادر على ممارسة الجنس مما يؤدى به الخوف الى الابتعاد عن ممارسة الجنس وهذا يؤدى به الى حالة نفسيه تؤدى إلى البرود الجنسى مع مرور الوقت وطبعا هذا الاعتقاد خاطئ وسأبين الاسباب التى تجعل هذا الاعتقاد خاطئ فيما بعد.

ماهى اهم اسباب ضعف الانتصاب..

طبعا هناك الكثير من المواضيع التى ناقشت ضعف الانتصاب وانا لا اريد ان اكرر ما قد قيل سابقا لكنى ساذكر اهم الاسباب فقط هناك سببين مهمين جدا يسببان ضعف الانتصاب لدى الرجل

السبب الأول: ضيق أو قلة عدد الشعيرات الدموية فى العضو الذكرى مما يؤدى الى نقص كمية الدماء المتدفقه فى الأوعية الدمويه للقضيب وهذا يعطى قلة الانتصاب.

السبب الثانى: هو تابع للسبب الاول وهو ان انشغال الفكر والهم الذى

يتعرض له معظمنا خلال اليوم يكون عائقا من امام مرور الدم الكامل للقضيب ويؤدى ايضا الى ضعف الانتصاب وذلك لان العقل يحتاج اثناء التفكير الى كمية كبيرة من الدم تتجه الى الدماغ مما يؤدى من نقص كمية الدم التى تتجه الى القضيب ليتم الانتصاب الكامل

وايضا من الخطأ ان يتم تناول الطعام وبعده الذهاب لممارسة الجنس مباشره فأيضا المعدة ستأخذ القسم الاكبر من الدم ولن يكون هناك ما يكفى ليتم الانتصاب الكامل للقضيب فيجب علينا كحل لهذه المشكله

ان نقوم بتصفية الذهن وذلك عن طريق عمل التمارين الرياضيه مثل السباحه واليوغا التى تساعد على تصفية الذهن والاكل قبل ممارسة الجنس بمدة تزيد عن ساعتين ولكن هذا ليس هو جوهر موضوعنا انما موضوعنا سنتكلم عن البدائل التى تساعد ضعيفى الانتصاب من ممارسة الجنس وايصال المرأة التى تشاركهم الجنس الى ذروة نشوتها وايضا ايصاله هو الى ذروة النشوة مع عدم الانتصاب الكامل للقضيب انما انتصابه يكفى للايلاج فى فرج زوجته

ذكرت سابقا الاعتقاد الخاطئ الذى يقول على ان قوة الانتصاب هيه من تحدد الرجل الناجح فى العلاقه الجنسية من عدمه

ان الجنس عبارة عن خليط من الافعال والحركات والاحاسيس التى يجب ان تجتمع جميعها لكى تؤدى بنا الى النشوة الجنسية المطلوبة اهما (المداعبة - الاحساس - حب الطرفين لبعضهما - واخيرا الايلاج)

فمن كان يعانى من ضعف باحدهم عليه ان يقوم بتقوية النواحى الاخرى لكى يتلافى النقص الحاصل

وفى حالتنا هنا يكون النقص فى قدرة القضيب على الايلاج بقوة نتيجة عن ضعف الانتصاب لدى الرجل

ان العملية الجنسية يجب علينا ان نهيأ لها بفترة كافية قبل ممارسة الجنس الفعلية.

وليس ان نعتمد فقط على الدقائق التى يجلس بها ممارس الجنس مع زوجته فى غرفة النوم على السرير

انما يجب ان يكون هناك تهيئة منذ الصباح فاسماع الزوجة العبارات الجميلة والتغزل بها يساعد كثيرا على تهيئتها نفسيا للممارسة الجنسية

وايضا القبلات التى تأتى خلال اليوم قبل دخول غرفة النوم تساعد ايضا كثيرا باظهار مدى الحب بين الزوجين

وايضا النظرات التى تأتى من الزوج لزوجته أو العكس تؤدى الى الشعور بالرغبة الجنسية الشديدة مما تؤدى الى التهية النفسية والجسدية لممارسة الجنس.

ومن ثم تاتى المرحلة الفعلية للجنس وفيها تاتى المداعبة والتقبيل والاحتضان واظهار المشاعر بطريقة جميلة وبعدها ياتى الايلاج

فمن كان الانتصاب عنده ضعيفا فليهتم بمرحلة المداعبة وليطيلها حتى يحس ان زوجته اصبح جاهزة ان يقوم بايلاج عضوه فى فرجها مما يعطيها النشوة الكاملة ولا يقوم بالايلاج مباشرة انما ينتظر ويطيل بفترات المداعبة والقبلات وما يهيأ له بمخيلته من امور يستطيع ان يمارسها بعيدها عن المحرم منها هذا ما اردت كتابته عن هذا الموضوع

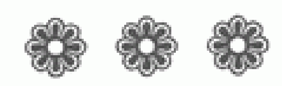
والتذكير بان ضعف الانتصاب وحده غير كافى لنقول بان الرجل لا يستطيع ممارسة الجنس بشكل سليم انما الايلاج هو مرحلة من المراحل ولو كان هو من يحدد فلنتسائل ولنسأل انفسنا كيف تستمتع وتصل الى مرحلة الشبق الجنسى بعض الفتيات الشاذات بالجنس السحاقى ولا يتم عن طريقة الايلاج

أو كيف تستمتع الفتاة ايضا بممارسة العادة السرية وايضا عن طريقها لا يتم الايلاج او لماذا الفتيات اللاتى لا يداعبهن ازواجهن لا يتمتعن بالنشوة أو المتعة الجنسية فالعملية الجنسية مزيج من الافعال والاقوال ان تكاملت حصلنا بها على النتيجه المرضيه

وحتى ان كان فى احدها نقص ولكن تم استدراكه عن طريق ناحية اخرى فالنظرة الخاطئة لمفهوم ضعف الانتصاب قد تؤدى بالنتيجه إلى البرود الجنسى بينما لو استطاع الرجل ان يتخلص من هذه الفكره الخاطئة سيعيش حياة لا ينعم بها من هم اقوى انتصابا منه وذلك عن طريق المداعبة والمداعبة والمداعبة.

واخيرا انصح كل من اراد ممارسة الجنس مع زوجته سواء كان قوى الانتصاب ام ضعيف الانتصاب ان يهيئ للعملية الجنسية منذ بداية يومه حتى وقت الممارسة الفعلية.

فالاتصالات والكلام الجميل والغزل الذى يسمعه لزوجته واظهار المحبة عن طريق الهدايا واعطاء الاجواء الرومانسية ستساعد كل شخص على ان ينعم فى بيته وليس فقط من اجل الجنس انما سيتمكن من المحافظة على اسرته سعيدة سعادة ابدية.



فن الآهات متعة الازواج

ان هناك فئة من الحريم يحسون بتفاعل مع ازوجهم لكن يكتمون مشاعرهم واهاتهم بدعوى الحياء

لماذا تقتلين صوت رنان وانفاس مجنونه عن حبيبك؟

بالله معقوله ما يعرفون مفعولها السريع والسحرى على الزوج ومفعولها باحساس الزوج بانه شئ عند زوجته وخاصه وقت العلاقه للزوجه

لا تستهينين بالاهات والانفاس التعذيبيه ولا تبخلين فيها لزوجك

يمكن تقول زوجه كيف ما اعرف اسويها وما تجى معى

فاقول لك انتى باول تطبيق لك لازم يسبقها تجربه

جربى بطريقه مصطنعه ولتكن بداياتك لان النهايه راح تكون نابعه من صميم قلبك وتتقنين ادائها وفنها

لماذا الازواج والغالبيه منهم يحبون يشوفون الافلام الخليعه ويحسون ان فيها اثارة لهم ومن هذه الامور:

هل يحسون بالاثارة مع الموقف مع انه تمثيل ومصطنع ؟؟

هل يتمنون زوجاتهم تصرخ وتتأوه مثل الافلام ووده يكون مثل بطل الفيلم ويحس انه يؤثر بزوجته وانه قادر على زمام الامور وانه فحل الفحول ؟؟

طبعا اتوقع الاجابه نعم يتمنون

ليش يالزوجه تحرمين زوجك شئ هى بالاصل حلال له متعيه فيها

تأوهى كثيرا بلمساته .. ببوساته ... باحضانه ... وبافعاله

تنفسى بشده قرب اذنه مجرد انفاس قويه يسمعها ويحس من خلالها بالشىء الى تشعرين فيه من داخلك

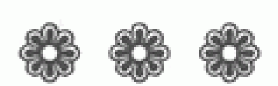
اطلقى صرختك الممزوجه بنوع من الاثارة والدلع فى نهاية الذروة

لا تكونى جثة هامدة وكان الزوج يغسل موتى فلا تحرمى زوجك لذة حلال له بمسمى استحى.. حتى الازواج لايكون الصمت رفيقك اطلق العنان للسانك بالكلمات وبالغزل بجسد زوجتك اطلق العنان لانفاسك القوية اطلق العنان لصوتك لمسامع زوجتك لتزيد من اثارتها لرجولتك وتتفاعل معك بالنهايه.

اتوقع استمتاع لكلا الطرفين بليلة رائعة ....راح يكون بينهم توافق وانسجام لغرائزهم ...

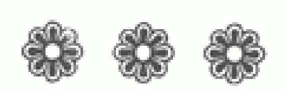
الاستقرار بالحياة تبدأ من الفراش بالتوافق لمتطلبات رغبة كلا الزوجين

كل شئ بالحياة نقدر نعوضها ونستبدلها من أمور الحياة من نوع ترببه وأمور منزليه وغيرها نجد من يعيننا عليها لكن بالفراش ما راح نجد ويجد الزوج بديل لها أو تعويض الا بتغيير حياته الى غيرك.



قدم الزوجة لمتعة اكبر فى الفراش

إليكم اسرار تدليك باطن قدمى الزوجه بعد سيل من القبل والتغزل والصادق الجسد بالجسد و مداعبة الرقبة و الاذنين ونزولا الى الصدر المكان الخصب فى انوثة المراه تكون قد برزت الحلمات فبمجرد مداعبتها بلسانك تكون قد استاثرتها وتكون قد اضطربت فيها الشهوه هنا اجعلها تتمدد على السرير ويكون بجوارك الكريم المسمى وأسمه Deliciously Kissable Hot Topping هذا مخصوص للتدليك ضع منه على ابهام يدك وقم بتدليك باطن القدم بحركه دائريه مع الضغط فى جوانب مختلفه من القدم صعودا ونزولا ومرر يديك بين اصابع قدمها فانها تشعر بسعادة بالغه ثم انتقل الى القدم الاخرى وافعل بها مافعلت بالاولى ثم اصعد الى الساقين وبالابهام والسبابه اضغط ضغطا خفيفا وتدليك حنون على ساقيها تكون قدميها قد اقتربت من عضوك الذكرى وهو القضيب ويكون فى اشد صلابته لانه يتفاعل مع الاصوات والتدليك فتقوم هى بحركه قويه بقدميها تحاول تمسك القضيب بقدميها وتداعبه بقدميها تكون انت فى قمة استمتاعك ووصولك على فخذيها ركز على باطن الفخذ فى المداعبة واضغط عليه بلسانك هذا يجعلها تتأوه وتتنهد، قم بلحس البظر بحركه دائرية واستمتعا بعملية جميلة تتخلها لمسات جديده وحياة مليئة بالاثارة.



كيف تجيد المرأة الحديث على السرير

أنه حديث العشاق المشتاقين غاية الاشتياق بل حديث المحبين الى روعة اللقاء بل حديث القلوب الى القلوب بل حديث الارواح الى الارواح

الاجمل.......... انه حديث الاحباب وسلب الالباب وبذل الاسباب .

يوجد فى حديث السرير كلام لايقال وفعل لايمل وخيال لايتوقف وعطش لاينطفىء الا عليه بل فيه الكثير والكثير ومن احاديثه حل المشاكل بين الزوجين

فاذا وضعتما رأسيكما على الوسادة فداعبى قلبه قبل بدنه واعرفى ما يبهج نفسه ويريحها وقولى حاجتك اليه وافضى بهمومك اليه وقبلى معها يديه اخبريه بحبك ان كنتى مخطئة اخبريه بحاجتك الى حنانه وعطفه ان كان هو المخطىء لاتتركى للشيطان عليك طريق.

فهو يضع عرشه على الماء ويستعرض اعوانه ويقول لكل من جاءه بفعل .قال لم تفعل شىء حتى يجىء اليه من يقول : لم اتركه حتى فرقت بينه وبين زوجته

فيقول : انت انت فيقربه منه

عندما يحين وقت الصفاء على ذلك السرير تقربى منه فهو اشد ما يكون صفاء افعلى ما يحب ....

ان كان يحب التقبيل فقبليه وان كان يحب التلميس فلمسيه وان كان يحب المساج فمسجيه وان كان يحب الكلام فكلميه وان كان الاطراء فأطريه وان كان يحب الافضاء اليك فأمنحيه

وان كان يحب الضم فضميه وان كان يحب اللقاء فاسبقيه وان كان يحب التغنج فكونى له غانيه وان كان يحب التعرى فكونى له عاريه وان كان يحب

التدلل فكونى له طفلة امنحيه مايطلب كونى له امة يكن لك عبدا .

مهما كان ثم حادثيه بما تحبين فى هذا المكان تحل كل المشاكل وتختفى فى هذا المكان ينسى الرجل مشاكله من اجل عيونك .

هل تحسنين فعل ذلك من اجل حبيبك؟

وهل تملكين احاديث للسرير غيرها؟



لجماع رومانسى وصحى ومثير

حـاول أن تحـملهـا بيديك إلى أن تلقـيـهـا على السـرير اتفق مـعـهـا على الاستسلام الكامل لك ولتقبيلك ومداعبتك

ليكون الجماع صحيا ونظيفاً ورومنسياً وممتعا..فى البداية يستحم الزوجين معاً استحماماً لا يخلو من الكثير من المداعبات الجنسية الخفيفة، كمداعبة المؤخرة والكلام المثير ما إلى ذلك.. اجتمع أنت وإياها تحت الدوش ودع الماء الدافئ ينساب عليكما لفترة من الوقت ، حتى يهدأ الجسم ويكسب الكثير من الليونة والحرارة وراحة الأعصاب، بعد الاستحمام ووضع المعطرات الخفيفة، حاول أن تحملها بيديك إلى أن تلقيها على السرير، اتفق معها بداية على الاستسلام الكامل لك ولتقبيلك ومداعبتك، ارتفع على جسد زوجتك وضعها بين رجليك، وابدأ تقبيل جبينها قبلة احترام ومودة، قبلاً عميقة هادئة، وبالأخص مابين عينيها، عندما تفرغ من ذلك قبل عينيها مغمضتين، واحدة تلو الأخرى وأمعن النظر فيها ودع عينيكما تتحدثان بشهوة وحب لبرهة، انزل من العينين تدريجياً جهة الأذن، تعشق الزوجة تقبيل ومداعبة شحمة أذنها ولا تغفل عن إلقاء كلمات الإثارة والشوق والغبطة بشكل رومنسى مثير هامس، انتقل من الأذن مرورا بالخد على الشفتين حتى الأذن الأخرى بقبل سريعة متلاحقة وكرر ما فعلته بالأذن الأولى، ارجع بشكل هادئ وبتمرير شفتيك على خدها إلى الفم، وقبله قبلة شاملة خاطفة تعقبها قبلا متباطئة، حتى تصل إلى المستوى العميق، التقم شفتها السفلى داخل فمك وابدأ بمصها، من الحافة الى الحافة، بمعنى أن تبدأ بطرف وتمشى بالمص حتى الطرف الآخر، وبنفس الحركة ارتفع إلى الشفة العليا واعمل ما عملت بالسفلى، ادخل لسانك داخل فمها حتى ترضعه واطلب بشكل مثير أن تخرج لسانها وابدأ برضاعته، إذا فرغت من لسانها فحاول أن تجمع شفتيها داخل فمك وابدأ بمصها مع محاولة إدخال لسانك والتهام لسانها بشكل تدافعى،

وخلال ذلك لا تترك يديك مهملتين ، بل داعب بها نهديها بشكل عام بدون تركيز على حلمتيه ، اترك فمها نزولا على ذقنها وعضعضة خفيفة بأطراف أسنانك برفق بأن تدخل كامل ذقنها في فمك وتبدأ الإقفال عليه بأسنانك كأنك تحكه حتى تخرجه ، تحول إلى الوجنتين وقبلها قبلاً طويلة عميقة واحدة تلو الأخرى ، وابدأ النزول إلى ما أسفل من الذقن وقبله مع العضعضة الخفيفة واكتمالا حتى الرقبة ، الأكتاف جزء مهم من الإثارة وخصوصا الأعلى وما يلي الرقبة منها ، لا تنساها من عضعضتك الخفيفة وارفع يديها للأعلى وقبل إبطها ، قد تفضل بعض الزوجات أو الأزواج لحس الإبط النظيف الخالي من الشعر ، انزل منه إلى الساعد بلسان متعرج وصولاً الى باطن كفها وقبله بشكل عميق ، متنقلاً بين ظاهر كفها وباطنه ، قد تحب أن تخلل لسانك بين أصابعها وقد تفضل إدخال أصبعين أو ثلاثة داخل فمك ولسانك يخاللها ، ولليد الأخرى نصيب مثل الأولى ، وعند فراغك من الأخرى ابدأ الصعود جهة الساعد فالكتف فالصدر بالقبل واللسان المتعرج المبلول ، عندما تصل نهديها ، اشملها بالقبل في كل مكان ، قبلاً سريعة تخف سرعتها كلما اقتربت من الحلمتين ، ثم كثف قبلك على أحد الحلمتين ويد تداعب الأخرى وتفركها برفق ، قم بعمل حركات دائرية حلزونية على نهديها من الخارج إلى الداخل جهة الحلمة بلسانك ، الحس حلمتها بلسانك بخفة ، ثم ادخل ما تستطيع من نهدها داخل فمك وابدأ بسحب نفسك كأنك تشدها جهتك ثم اتركها ، ويدك تدعك الآخر وتفركه ، بعدها التقم حلمتها وابدأ بالرضاعة جيداً منتقلا من حلمة إلى أخرى ، إن كان حجم نهديها مساعدا فحاول الجمع ومقاربة الحلمتين ورضاعتهما معاً فإن له مفعول السحر على الزوجة ، وإلا فعوضها برضع إحداها وفرك الحلمة الأخرى بيدك ، بعد دعك النهدين ورضاعهما ، انتقل بفمك وقبلك جهة الخاصرة ، وحاول أن تدخل إحدى يديك أسفل ظهر زوجتك وارفعها إليك وأنت تقبل خاصرتها ، حين الانتقال من خاصرة إلى أخرى تحرك بلسان رشيق على البطن والسرة وقد تود مداعبة السرة بلسانك وتدخله فيها ، تذكر أن إحدى يديك تنتقل بمهارة بين النهدين ونزولا جهة الفرج بطريقة التمسيد أثناء ذلك ، بعد ذلك تحول جهة ما تحت السرة حتى

الفرج ، منطقة العانة ، تحتاج العانة الى التقبيل والعضعضة ، من الطرف الملتقى بالفخذ حتى الآخر ، عضعضه وقبله ، عضعض لبها واللحم المكتنز بوسطها ، وانزل إلى باطن الفخذين ، تذكر أن لا تقترب من الفرج بفمك الآن، دعها تتعذب التعذيب المرغوب ، انتقل إلى باطن الفخذ حتى الركبة بقبلك، وإذا فرغت من الآخر ارفع رجليها للأعلى ، وقبل باطن ركبتها وداعبها بلسانك ، نزولا على بطة الساق حتى كعب رجلها ، إذا فرغت من الاثنتين ، اعد رجليها ممدودة وقبل ظاهر قدمها وارتفع أثناء ذلك بجسمك على زوجتك بشكل مقلوب ، ارتم عليها بشكل كامل ودع قضيبك يحتك ببظرها وأشفارها بحركات عفوية كأنها غير مقصودة ، قبل ظاهر القدم وباطنها وخلل لسانك بين أصابعها وداعبها أيضاً بيديك ، حين تفرغ من ذلك ابدأ الرجوع بجسمك إلى الخلف ولسانك المبلول يرجع على ساقها ففخذها واتخذ وضعية ٦٩ حين تكون وصلت إلى الفرج قبله بقبل خاطفة ولا تبدأاللحس ، تحول عنها واقلبها بشكل مفاجئ واقبض على مؤخرتها بكلتا يديك ، وارتم عليها وشم شعرها واهمس لها بكلام الحب والجنس ، قبل ظاهر مؤخرتها وما بين فلقتيها وحاول رفعها لاتخاذ الوضع الفرنسي وضع الفرس ، وحاول الوصول إلى فرجها بقبلك ، قد تساعدك بإنزال وسط ظهرها ليبرز فرجها إلى الخلف ، الحس قمة بظرها ثم مرر لسانك على كامل فرجها بشمول ، ادخل طرف لسانك فقط داخل مهبلها ، واعنى بالطرف القليل منه ، ويدك بين فخذها وخاصرتها لتصل إلى بظرها وتداعبه بيدك وأصبعك ، وقد يمتعكما القبض على كامل فرجها بيدك ،ثم أعدها إلى الاستلقاء والوضع الرسولي ، وتفرغ لفرجها ، عند إعادتها سواء اتخذت الوضع الرسولي بين رجليها أو ٦٩ إبداتقبيل الفرج بشكل متخصص ، بمعنى أن تبدأ بيمين الفرج ثم شماله مرورا بفتحة المهبل ومن ثم صعوداً إلى قمة بظرها ، عمق قبلتك على البظر حتى تصل إلى حد القضم عليك بشفتيك ، والضغط عليه بشكل رقيق ، ولسانك يداعب رأسه ، اترك للسانك حرية العبث بفرجها ، دعه يلحسه بشكل صاعد فنازل ، شاملا أشفارها ودهليز فرجها (الخط الفاصل بين الأشفار) قد تحب مص أشفارها وارتضاعها واحدا تلو الآخر ، أدخل البظر بجلدته داخل فمك وابدأ المص والرضاعة ، وحاول

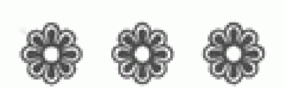
رفع الجلدة بلسانك لمداعبة بظرها ، يسعد الكثير من الزوجات أن تجعل أصبعيك السبابة والوسطى بجانبى الفرج جهة الفخذين ، وتضغطه محاولا إقفال إصبعيك فيجتمع ويبرز فرجها بينهما وتداعب البظر بإبهامك الرطب وتلحس بشكل تصاعدى فتنازلى ، والبعض يحببن أن ترفع جلدة البظر بإبهامك وتلحس قمته ، فيما أحد أصابع يدك الأخرى تعبث داخل المهبل وجدرانه وتحك منطقة جى سبوت ، وقد تفضل التقام كامل فرجها بفمك وتمصه ولسانك يتحرك على سطحه وبظره ،يحب بعض الأزواج تقبيل العجان، إن أرادا ذلك ، فليجعل فخذيها تحت إبطيه ويبدأ اللحس من بظرها مروراً بالدهليز حتى العجان والدبر ، بهذا تكون الزوجة قد استعدت جداً للجماع إن لم تكن قد قاطعتك أثناءه وبدأت الجماع فعلاً ، وبهذا يكون انتهى دورك الأساسى فى المداعبة فلتستسلم لها لتقوم بمداعبتك ، تكرر الزوجة ما فعل بها مع شىء من الفروق البديهية، حتى تصل إلى ذكرك وهى بين رجليك، تخطئ كثير من الزوجات حين تبدأ المص فوراً، بل المفضل أن تبدأ فى تقبيل قمته فجوانبه نزولا إلى كيس الصفن (الخصيتين) وتحسس على خصيتيه وما وراءها، بعدها فلتدخل قضيبه داخل فمها، وتبدأ الاستدارة لتتخذ وضعية ٦٩ وقضيبه داخل فمها، إذا تمركزت فوقه، فلتمسك بقبضتها أصل الذكر والأخرى تداعب الخصيتين، وتبدأ بلحس فتحة رأس القضيب، وتدخل كامل رأسه كقطع المصاص وقد تداعب أسنانها برفق شديد نهاية رأس قضيبه، تستمر على ذلك لهنيهة ثم لتترك قبضتها من قضيبه بينما لا تزال الأخرى تداعب خصيتيه وتنزل ذكره على بطنه وتمسك رأسه بيدها ولتلحس بلسانها الخط الواصل بين رأس القضيب وأسفله من الخلف، ويفضل بعض الرجال مص الخصيتين ولحسهما، ثم لتعد للمص المعتاد. يحب بعض الرجال تقبيل ولحس منطقة العجان لديه، فلترفع رجليه تحت إبطيها لتساعدها فى ذلك. يجب أن لا يغفل الزوج مداعبة فرجها باللحس والمص والأصبع أثناء ذلك، ويقبض على مؤخرتها ويوزع القبل على أرجائها، بهذا يكون الاثنان قد وصلا احدهما، واستعدا للجماع دونما شك، واكتفيا من المداعبة، فليمارسا الجنس بالوضع الذى يرغبان.

ما هى وضعية ٦٩

هى وضعية تبادلية للمداعبة الفموية.. بين الزوج والزوجة يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هى بلعق القضيب وهى ضرورية للمداعبة التهيج الجنسى للاستعداد قبل الجماع وهى تساعد الزوجة على سرعة الوصول للاورجازم والنشوة الزوجية العارمة وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضعف الإثارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب ..

ولهذه الوضعية شروط أولا: الرغبة المتبادلة بين الزوجين - ثانيا: النظافة التامة - الاستحمام - ثالثا: الخلو من الامراض التناسلية والأفرازات المرضية.

وتظل هذه الطريقة حسب رغبة الزوجين فلا يحاول احد الزوجين اقناع الطرف الاخر بفعلها اذا لم يكن مقتنعا بها وهى مباحه شرعا ولم يرد تحريم لها فى الشرع بل اجازها العلماء على حسب تقبل الزوجين لها كونها ليست من المحرمات بين الزوجين.



وللقاء الحميمىّ فنونه

جاء فى الجامع لأحكام القرآن للإمام القرطبى: قال يحيى بن عبد الرحمن الحنظلى: أتيت محمد بن الحنفية فخرج إلىّ فى مِلْحَفَة حمراءَ، ولِحيتُه تقطُر من الغَالِية، فقلت: ما هذا؟ قال: (إن هذه المِلحفة ألقتها علىّ امرأتى ودهنْتنى بالطِّيب، وإنهن يشتهين منا ما نشتهيه منهن)، وقال ابن عباس رضي الله عنهما: (إنى أحِب أن أتزينّ لامرأتى كما أحِب أن تتزينّ المرأة لى).

هكذا كان فهم بعض سلفنا الصالح دلالة قوله تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (البقرة: ٢٢٨).

وهكذا ينبغى أن يكون تعاملنا مع أمتع لحظات التواصل بين الزوجين، حين "الجماع"، حين تمتزج المشاعر، وتختلط الأنفاس، وتلتصق الأجساد، وتتحقق أبرز أهداف الزواج؛ وهو إعفاف النفس، وذلك بقضاء حاجة الرجل والمرأة الغريزية بأمان، تحقيقاً للعفة، (فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج). متفق عليه، وكذا حصول السكن النفسى الذى لا غنى لكل إنسان عنه.

ومن هنا ينبغى احتساب الجماع بين الزوجين بكونه عبادة، يقول ﷺ: (وفى بضع أحدكم صدقة. قالوا: يا رسول الله أيأتى أحدنا شهوته، ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم لو وضعها فى حرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها فى الحلال كان له أجر) رواه مسلم.

ولذا فإنه يحتاج إلى مهارة عالية، وتجديدٍ فى أدواته وطرائق التعامل معه، بل وتخطيط مسبق للتوثق من تحقيقه لأهدافه.

ولكى تُحقّق هذه العبادة أهدافها، ينبغى تَفَهُّم الأزواج، وخصوصاً حديثى العهد بالزواج، لفن التعامل مع شريك الحياة حين "الجماع"، وذلك بالتهيئة الجسدية والنفسية :

أما التهيئة الجسدية، ففيها خمس إشارات :

١- نظافة منطقة القُبل والدبر بتطبيق سُنة الاستحداد وهو إزالة الشعر القائم هناك، وكذا إزالة شعر الإبط، عن أبى هريرة -رضى الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: (الفطرة خمس: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظفار ونتف الإبط). متفق عليه.

وعَنْ أَنَس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: (وَقَّتَ لَنَا فِى قَصِّ الشَّارِب وَتَقْلِيم الْأَظْفَار وَنَتْف الْإِبْط وَحَلْق الْعَانَة أَنْ لَا نَتْرُك أَكْثَر مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَة (وجاء فى شرح النووى على مسلم: (معناه لا تترك تركاً نتجاوز به أربعين ليلة لا أنه وقت لهم الترك أربعين) .

٢- انتظام الاستحمام بصفة دورية .

٣- نظافة الفم واللسان والشفتين؛ بتعاهد فَرْش الأسنان قبل النوم وبعده، وبعد الفراغ من الأكل، والامتناع عن التدخين، وخصوصاً قبيل التواصل، وكذا الامتناع عن أكل الأطعمة ذات الروائح الكريهة .

٤- استخدام الروائح الطيبة، وارتداء الملابس المناسبة؛ فالعناية بالتهيئة الجسدية، وخصوصاً قبيل الممارسة؛ من أبرز أسباب التمتُّع بعبق النظافة، وبالتالى حصول تواصل إيجابى ماتع حميم، وخصوصاً أن ذاك مقصود الشارع الحكيم، وسيرة سلفنا الصالح المبارك .

٥- تجنُّب الإجهاد ذلك اليوم، ومحاولة الممارسة قبل موعد النوم بوقت كاف، والتأكد من نشاط وحيوية الزوجين .

وأما التهيئة النفسية، ففيها ست إشارات :

١- إشارة الزوج إلى زوجته برغبته فى ممارسة الحُب معها فى الفراش قبل الموعد بوقت كافٍ .

٢- إمطار الزوجة بهمسات الغزل، ومفردات الشوق والهيام، وأنين الوجد والحنين، قبيل الدخول إلى غرفة النوم

٣- خلق الله للمرأة غدداً فى جانبى المهبل، تفرز سائلاً مائياً لزجاً، مهمته مساعدة الزوجين حين الجماع؛ لتحقيق حاجتهما بيسر وسهولة وسعادة، وبدون هذا السائل تصبح عملية الجماع، وخصوصاً عند المرأة، فى غاية المشقة والألم، بل وقد يتعدى ذلك إلى تقرحات وتشققات فى جدار المهبل .

وهذا السائل يَقل فى حالات منها: (الأيام التى تسبق العادة الشهرية، وحين تكون المرأة غير مستعدَّة نفسياً لممارسة الجماع، وكذا حين تَعَجُّل الرجل زوجته للجماع دون تهيئة كافية).

ولذا فالمرأة تحتاج إلى تهيئة لعملية الجماع، لمُدَّة تتراوح من : (٥ - ١٥) دقيقة، تَتَّسِم بالمداعبات الأولية، يُراد بها استثارة المناطق الحسَّاسة عند المرأة؛ كالثديين والشفتين والفخذين، وعليه ينبغى أن تُعطى هذه المرحلة حَقَّها قبل البدء فى الإيلاج، فالكلمات الرقيقة العاطفية، والقبلات، والعِناق، والمسح على أجزاء الجسم؛ كل ذلك كفيل بتهيئة لِقاء حميمى ممتع بإذن الله.

ومما تنبغى الإشارة إليه أن هذه المرحلة تُغَذِّى المرأة عاطفياً غِذاءً يُحيل أيامها القادمة إلى سعادة وهناء مهما كانت المشكلات التى تعترضها، وبعضهن يستمتع بهذه المرحلة أكثر من استمتاعهن بالإيلاج ذاته، بل وهذه المرحلة سبيل إشباعهن جنسياً، وبدونها لا تتحقق لهن المُتعة الحقيقية من الجِماع .

ومن هنا كان على الرجل تحريك كَفِّه برِقَّة على كتف امرأته، وظهرها، وخصرها، مع تقبيلها فى فمها، وخدها، و رقبتها، وخلف أذنيها، وعلى كتفيها، مع الهمس بمفردات الحُب والشوق والهيام .

٤- إنّ وجد الزوج أن زوجته بدأت فى الاستجابة، فعليه زيادة التقبيل والاحتضان، ثم استثارة منطقة الصدر، وغير ذلك مما أقبل منها وأدبر، الأمر الذى يَصِل بها إلى غاية المُتعة، وتزايد كميات الإفرازات المهبلية، وإن استطاع أن يوصلها للذروة عدة مرات بالمداعبة والتقبيل فذلك أحسن، وأحفظ لها، بل وأعف لبصرها، وأدوم للمودة والألفة والمحبة بينهما، فالقبلة تُثير الشهوة لدى

المرأة أكثر من أى شىء آخر، وهى بريد التواصل بين الزوجين، وأكملها ما تُدُرِّجَ فيه من الخفيف إلى العميق، وعنده يكون المص، واللمس، واللحس، لشفاه الزوجة ولسانها مُتْعة تستدعى المرحلة الثانية؛ (الإيلاج).

قال ابن قدامة (المغنى: ٨/ ١٣٦) : (ويستحب أن يلاعب امرأته قبل الجماع لتنهض شهوتها، فتنال من لذة الجماع مثل ما ناله، وقد روى عن عمر بن عبد العزيز عن النبى ﷺ أنه قال: لا تواقعها إلا وقد أتاها من الشهوة مثل ما أتاك لكيلا تسبقها بالفراغ - قلت: وذلك إلىّ؟ قال: نعم. إنك تقبلها وتغمزها وتلمزها، فإذا رأيت أنه قد جاءها مثل ما جاءك واقعتها) اهـ .

وجاء فى فيض القدير، عن أبى يعلى قال: (إذا خالط الرجل أهله فلا ينزو نزْوَ الديك، وليثبت على بطنها حتى تصيب منه مثل ما أصاب منها).

٥- عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: (لو أن أحدكم إذا أراد أن يأتى أهله قال: بسم الله اللهم جنّبنا الشيطان، وجنّب الشيطان ما رزقتنا فإنه إن يقدر بينهما ولد فى ذلك لم يضره شيطان أبداً) متفق عليه.

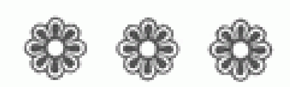
جاء فى شرح النووى على مسلم: (قَالَ الْقَاضِي قِيلَ الْمُرَاد بِأَنَّهُ لا يَضُرّهُ أَنَّهُ لَا يَصْرَعهُ شَيْطَان وَقِيلَ لا يَطْعَن فِيهِ الشَّيْطَان عِنْد وِلَادَته بِخِلَافِ غَيْره، قَالَ وَلَمْ يَحْمِلهُ أَحَد عَلَى الْعُمُوم فِي جَمِيع الضَّرَر وَالْوَسْوَسَة وَالْإِغْوَاء)

وقد ذكر بعض أهل العلم أهمية أن يكون الزوج مستلقياً على ظهره، محتضناً زوجته فى مقدمة الجماع، حتى تقضى وطرها، فهذه الطريقة تؤخر النشوة عند الرجل، بينما تستدعيها عند المرأة، فإذا قضت المرأة حاجتها، يعكسان الوضع بحيث تصبح الزوجة مستلقية على ظهرها والزوج أعلاها.

٦- من المفارقات أن الزوج بعد إتمام عملية الإيلاج، يشعر بالإجهاد والخمول والنعاس الشديد أحياناً، بينما المرأة تكون فى قمة نشوتها الجنسية، فهى فى حاجة إلى العناق والقبلات لبعض الوقت، وخصوصاً أن الغالبية منهن لا تتمكن من انهاء وطرها إلاّ بعد الرجل ببضع دقائق. وعليه ينبغى للرجل ملاحظة

هذا الأمر، والتغلُّب على نفسه، وإعطاء زوجته هذه اللحظات الماتعة، قبل الجماع وبعده؛ لكونه سيجنى منها حباً يحيل حياته إلى عالم من الدَّعة والهناء .

وبعد.. إن إدراكنا لأهمية نجاح هذا اللقاء، وأثره فى استقرار حياتنا، وطمأنينة نفوسنا، وإشباع حاجاتنا الفطرية، يجعل أمر التخطيط لنجاحه، والعمل على اكتمال أركانه ومستحباته، أمراً بديهياً، بل ونمارسه مستشعرين غاية السعادة والمتعة والهناء .



ليلة الزفاف بين الشوق واللقاء"

ها هى الفرحة قد أوشكت على التمام.

وها هى ليلة الزفاف قد اقترب موعدها، وحان وقتها.

وها هما العروسان فى شوق شديد لهذا اللقاء الموعود الذى طال انتظاره فكل من الزوجين يستعد لمقابلة صاحبه على منهج الله وسنة رسول الله ﷺ ولقد شرع الله هذا اللقاء، دون خجل أو حياء، فهذه سنة الحياة كما أرادها خالق الكائنات، وفاطر الأرض والسموات.

فتعال بنا لنتحدث إليك - عن آداب الخلوة بالعروس وأهدافها وعما شرعه الإسلام فى هذه الخلوة من سنن ومستحبات، وما استقبحه من عادات محرمات، وأفعال مكروهات.

أحسن اللباس:

فقد استحب الإسلام لكل من العروسين أن يلتقيا ليلة الزفاف على طهارة باطنية وظاهرية، أما الطهارة الباطنية فهى أن يكون هدف الزوج وزوجه من هذا اللقاء، تكوين بيت إسلامى أصيل وإنجاب ذرية تؤمن بالله ربا، وبالإسلام دينا، وبمحمد ﷺ نبياً ورسولاً، وأما الطهارة الظاهرية: فهى الزينة الحسنة فى الملبس، من جانب الرجل والمرأة على السواء،وليس هذا من خواص ليلة الزفاف،بل إنه مطلوب فى كل لحظة من اللحظات.

فعلى الزوج أن يرتدى ليلة زفافه أجمل ما عنده من اللباس.

وعلى العروس أن تلبس أجمل ما لديها من الثياب، شريطة أن يكون الثوب إسلامياً، لا يظهر منها إلا الوجه والكفين، فليلة الزفاف لا تحل حراماً، ولا تحرم حلالاً، وما نراه اليوم من خلع المرأة ثياب الحشمة، يوم زفافها، ليس من الإسلام

فى شئ، بل إنه عمل شيطانى خطير.

ويمكن للعروس إن لم يكن لديها ثوب جديد، أن تستعير من صويحباتها ما حسن من الثياب، فعن عائشة رضى الله عنها: أنها استعارت من أسماء قلادة فهلكت، فأرسل رسول الله ﷺ ناسا من أصحابه فى طلبها..." الحديث، وقياسا على هذا يجوز للرجل أن يستعير من أصحابه ثوباً جديداً ليدخل به على عروسه ليلة زفافهما.

وبعد هذا التزين يستحب للزوجين أن يدخلا بيت الزوجية الجديد الذى من الله عليهما بتكوينه وبنائه.

«سنن لا بد منها»

فإذا دخل الزوج بعروسه، فقد سن الإسلام لهما سنناً و طالبهما بالسير على منوالها، وهأنذا أسردها لكل من أراد أن ينهج النهج الإسلامى العظيم، وأن يستن بسنة سيد المرسلين ﷺ.

«دعاء مبارك»

فعلى الزوج أن يضع يده على رأس عروسه، ثم يسمى الله تعالى، ويبدأ فى الدعاء الوارد عن سيد الأمة صلوات الله وسلامه عليه.

فقد أخرج البخارى وأبوداود وغيرهما عن النبى ﷺ أنه قال:

إذا تزوج أحدكم المرأة، فليأخذ بناصيتها، وليسم الله عز وجل، وليدع بالبركة وليقل: اللهم إنى أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شهرها وشر ما جبلتها عليه"

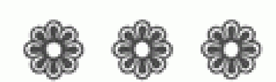
قال العلماء:

وهذا دعاء نافع بإذن الله إن أحسن الداعى النية وجعلها خالصة لوجه الله الكريم.

«الملاطفة»

وبعد ذلك يجب على الزوج أن يلاطف عروسه بأن يدخل السرور عليها ويباسطها بالكلام الحسن الجميل لزوال الوحشة عنها، فإن لكل داخل دهشة ولكل غريب وحشة، ولا ريب فى أن العروس ما زالت غريبة على بيت زوجها وهى بذلك ترغب فى كلمة طيبة تبعد عنها الإحساس بالغربة، وذلك كأن يقول لها: البيت بيتك، والحياة مشاركة بينى وبينك، إلى غير ذلك من أنواع الكلام الطيب، ومن السنة أن يقدم لها شيئا تأكله وتشربه كقطعة من الحلوى، أو مما تيسر من الأطعمة والأشربة الطيبة الخفيفة.

فعن أسماء بنت يزيد بن السكن قالت: " قينت عائشة رضى الله عنها لرسول الله ﷺ ثم جئته فدعوته لجلوتها ، فجاء إلى جنبها فأتى بعس لبن فشرب ثم ناولها النبى ﷺ فخفضت رأسها واستحيت..."



الاوضاع الجنسية عند الجاحظ

قال عمر بن بحر الجاحظ :

كان بالهند امرأة تعرف بأنها كانت اعلم أهل زمانها بأحوال الجماع والهوى ، وأن جماعة من النساء اجتمعن إليها وقلن لها أيتها الغانية ساعدينا واخبرينا ما نحتاج إليه ونعمله ، وما الذى يثبت محبتنا فى قلوب رجالناً وما يجعلهم يتلذذون به ويكرهونه من أخلاقنا ، وما الذى به نستجلب به محبتهم

قالت : أول كل شىء أقول لكم أن الرجل يحب إذا نظر الرجل على واحدة منكن إلا بنظافة ولا يشم منها إلا كل ريح طيبة ولا يقع نظره إلا على زينة

قلن : وما الذى يجب على الرجل أن يتقرب به إلى قلب المرأة.

قالت : الملاعبة قبل الجماع والرهز قبل الفراغ

قلن : فما الذى يكون سبب محبتهما لبعضهما واتفاقهما

قالت : الإنزال فى وقت واحد

قلن : فما الذى يديم مودتهما وصحبهتما

قالت : أن يكون غير ما ذكرت

قلن : فأخبرينا عن الجماع وأنواعه وأخلاقه

قالت : سألتنى عن شىء لا أقدر أن أكتمه ولا يحل لى أن أخفيه و أنا واصفته ، لكن أبوابه التى تستعملها الرجال وتوافق النساء ويبلغون بها لذتهم وتدوم صحبتهم وتتألف به قلوبهم غير أنى اقتصر على أحبها وأصف أسمائها ، فأول ذلك وهو الباب العام الذى يستعمله أكثر الناس ومنهم من لا يعرف غيره:

الأول: هو (الاستلقاء) وهو أن تستلقى المرأة على ظهرها وترفع رجليها إلى

صدرها ويقعد الرجل بين فخذيها مستوياً قاعداً على أطراف أصابعه ولا يهمز على بطنها بل يضمها ضما شديداً ويقبلها ويتأوه ويتلذذ ويمص لسانها ويعض شفتيها و يولجه فيها ويسله حتى يبين رأسه ويدفعه ولا يزال فى رهز ودفع وحك وزغزغه ورفع وخفض حتى يفرغا بلذة عجيبة وشهوة غريبة واسمه جماع المادة.

الثانى : وهو أن تستلقى المرأة على ظهرها وتمد رجليها ويديها وينام الرجل عليها وقد فتحت رجليها حتى يمكن للرجل من إدخال أحليلة فيها فإذا أولجه فيها شخر ونخر وتهيج ويغتلم وهى من تحته تئن أنين العائق المهجور وتتأوه تأوه المدنف المسجور وتضطرب اضطراب العاشق الحيران الذى أضرم الهوى قلبه النيران فساعة يسكن وساعة يرهز حتى يعلم انه قارب الإنزال فيوافقها وينزلان جميعا فيجدان لذة ما مثلها لذة واسمه جماع السادة.

الثالث : وهو أن تستلقى المرأة على ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وقد علقت فخذيها بصدرها كأنها مطوية ثم يعانقها الرجل ويلمها إلى صدره ويولج أحليلة فيها بتأنى وسكون ثم يرفع وهو يحتد ويرهز ويلطم على سقف فرجها فإنها تتلذذ بذلك لذة عظيمة إلى إن يفرغا جميعا وهذا اسمه طى المصرى

الرابع : وهو أن تستلقى المرأة على ظهرها وتمد إحدى رجليها مداً جيداً وترفع الأخرى رفعاً جيداً ثم يقعد الرجل بين فخذيها وقد أقام قضيبه قياما جيداً ويدخله ولا يزال يتأوه ويتلذذ إلى إن يفرغا واسمه جماع المخالف.

الخامس : وهو أن تنام المرأة على وجهها وتمد رجليها وترفع عجزها رفعاً جيداً وينام الرجل عليها ويدخل قضيبه فى عجزها ثم يقلب رأسها ويقبلها ويضمها إلى جهته ويلزمها إلى أن يتم واسمه الينبعى.

السادس : وهو أن تستلقى المرأة على ظهرها ويرفع الرجل ساقيها ويمسك خصرها ويرهزا جميعاً واسمه جماع اقلبنى وأطبقه.

السابع : وهو أن تستلقى المرأة على ظهرها ويحبو الرجل على ركبتيه ويرفع ساقيها على كتفيه ويحك شفريها بقضيبه ويولجه إذا قرب بقوة وكلما قارب

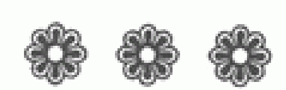
الفراغ أخرجه ويرده ويطبقه إلى أن يفرغا واسمه جماع المبرد.

الثامن : وهو أن ترفع ساقاً وتمد ساقاً ويجلس الرجل على ركبتيه ويقيمه جيداً ويولجه واسمه جماع العجم.

التاسع : وهو أن تستلقى المرأة على وجهها وتمد رجليها مداً مستويا ويجلس الرجل على فخذيها ويقيم قضيبه ويولجه فيها ويتراهزا جميعا واسمه جماع راحة الصدر.

العاشر : وهو أن تستلقى المرأة على ظهرها فترفع ساقيها ويحبو الرجل ويمس رؤوس أكتافها ويولجه فيها إيلاجا عنيفاً وهى تعاطيه الغنج الرقيق حتى ينزلا جميعاً واسمه جماع الفليناقى.

الحادى عشر : وهو أن تستلقى المرأة وترفع ساقيها وتعقدها خلف الرجل ويمسكها ويولجه فيها ويرهزا جميعاً واسمه جماع العجلة



الجنس أثناء الحمل

هل الاتصال الجنسى أثناء الحمل صحّى؟ ما هى الحالات التى يكون فيها الاتصال الجنسى اثنا الحمل مضر؟ ما هى الأوضاع المناسبة للاتصال الجنسى أثناء الحمل؟

لعل اكثر الأسئلة التى تعرض على الأطباء هى حول صحّية الاتصال الجنسى بين الزوجين أثناء الحمل وماقد يسببه من مضاعفات صحية للمرأة وجنينها. وقد خلصت العديد من الدراسات العلمية إلى إن الاتصال الجنسى إثناء الحمل هو من الأمور العادية والتى لاتحمل أى أضرار للمرأة أو جنينها. وأجمعت هذه الدراسات على إن هناك بعض الحالات التى يكون فيها الاتصال الجنسى مضرا لصحة المرأة وجنينها ومن هذه الحالات: عندما تكون المرأة قد عانت مسبقا من إجهاض متكرر أو ولادة مبكّرة. وجود المشيمة (البلاسنتا) فى غير وضعها الطبيعي. ظهور نزيف أثناء الحمل. ظهور ماء الولادة. إذا كان الزوج مصابا بأمراض جنسية معدية مثل الهربس والكلاميديا الأمر الذى قد تنتقل فيه هذه الأمراض للزوجة وبالتالى للجنين مسببا أمراضا خطيرة. أما فى حالة عدم وجود أى حالة من هذه الحالات أو سبب آخر يقرره الطبيب المختص فان الخوف من الاتصال الجنسى بين الزوجين أثناء الحمل لا مبرر له وقد يسهم فى التباعد العاطفى وبعض التوترات بين الزوجين. ويختلف صحّية الاتصال الجنسى بين الزوجين أثناء الحمل باختلاف اشهر الحمل: ففى الأشهر الثلاثة الأولى تعانى المرأة الحامل عادة من أعراض مثل الغثيان والقىء والتعب وعدم الرغبة فى الطعام الأمر الذى لا يظهر الرغبة الجنسية لديها فعلى الزوج أن يكون مقدّرا ومتفهما لحالة زوجته. مع بداية الشهر الرابع تكون الأعراض السابقة قد انتهت ويكون مهبل المرأة اكثر احتقانا ولزوجة الأمر الذى يزيد الرغبة الجنسية لديها

ويكون الاتصال الجنسى اكثر سهولة وتصل المرأة عادة إلى نشوة الجماع. لذلك تعتبر الأشهر من الرابع حتى السادس من انسب الشهور للاتصال الجنسى بين الزوجين. انقسمت الدراسات العلمية حول صحّية الاتصال الجنسى بين الزوجين اثناء الحمل فى الأشهر الثلاثة الأخيرة فمنهم من يقول بعدم صحية الاتصال الجنسى ومنهم وهى الأكثر قبولا يقول بصحّية الاتصال الجنسى حتى الأيام الأخيرة من الحمل إلا انه ينصح ببعض الوسائل التى من شانها أن تمنع ظهور أى مضاعفات ومنها: اختيار الوضع الجانبى أو الخلفى للجماع بدلا من الوضع البطنى وهذا سوف يساعد على تجنب الضغط على بطن الحامل. يفضل عدم إيصال المرأة إلى نشوة الجماع لما يسببه من انقباض فى عضلات الرحم. يجب أن يكون الزوج لطيفا أثناء الاتصال الجنسى ، حيث إن التعمّق الكثير للعضو الذكرى قد يكون مضرا للحامل. استعمال الزوج للعازل المطاطى والذى يساعد فى الإقلال من حدوث العدوى وعدم نزول المنى فى المهبل، حيث ذكرت بعض الدراسات علاقة المنى بالولادة المبكرة فى الأشهر الأخيرة من الحمل. ويبقى العامل الرئيسى لضمان صحّية الاتصال الجنسى اثناء الحمل ألا وهو المصارحة الحقيقية بين الزوجين وان لا تخجل أو تتردد المرأة فى مصارحة زوجها بما تشعر به وان يكون الزوج اكثر تفهما وتقديرا وان يحرص كلا الزوجين بمراجعة طبيبهم المختص.

أما وضعيات الجماع أثناء الحمل فيمكن ترتيبها بحسب مناسبتها للمرأة الحامل كما يلى:

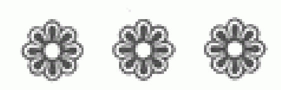
١- الوضعية الخلفية الجانبية؛ أى باستلقاء الزوجين على جانبيهما غير متقابلين، ولكن يأتى الرجل زوجته من الخلف، ويتم الإدخال من الخلف للأمام أى للمهبل، وهى ليست وضعية صعبة، لكن تتطلب فقط مساعدة المرأة لزوجها ليتمكن من الإيلاج.

٢- الوضعية الخلفية الاستلقائية بحيث تستلقى المرأة على بطنها، لكن

ترفعه عن الفراش ليتمكن الزوج من الإدخال؛ وكي لا يحصل ضغط كبير على الجنين.

٣- الوضعية الخلفية العمودية بحيث تجثو المرأة على ركبتيها، ونصفها الأعلى موازٍ للفراش وعمودي على الساقين، ويداها عموديتان على الفراش، وكفاها مستندتان إليه، بينما يكون الرجل جاثيا أي جالسا بشكل قائم على ركبتيه، ويتم الإدخال من الخلف للأمام.

٤- الوضعية الأمامية العمودية بحيث تكون المرأة مستلقية على ظهرها فقط بينما نصفها الأسفل مرتفعا، ويشكل زاوية قائمة أو منفرجة قليلا مع نصفها الأعلى، ويجلس الرجل جاثيا، وقد تكون هذه الوضعية صعبة على الحامل إذا لم تكن معتادة عليها.



الحالات التى توجب على الزوجين التوقف عن الجماع

عقب فض غشاء البكارة:

يفضل فى الأيام التالية لفض غشاء البكارة أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتاً حتى تهدأ آلام الزوجة فحدوث الاتصال الجنسى قد يسبب استمرار الألم، وربما يعرض الزوجة للإصابة بالالتهابات.

خلال هذه الفترة يفضل أن تقوم الزوجة بعمل غسول مهبلى مرتين يومياً باستخدام ماء فاترمضاف إليه أحد المطهرات مثل الديتول.

فى فترة نزول الحيض:

فقد ثبت أن حدوث الاتصال الجنسى خلال هذه الفترة يزيد من احتمال إصابة الزوجة بسرطان عنق الرحم، كما أنه يعرض الزوج للإصابة الميكروبية.

وكذلك يجب أن يتوقف الجماع فى حالة وجود أى نزيف مهبلى من أجل سلامة الزوجين.

فى حالة وجود إفرازات مهبلية:

عادة تشير هذه الإفرازات إلى إصابة الزوجة بمرض معين وحدوث الإتصال الجنسى فى هذه الحالة قد يعوق شفاء الزوجة ويعرضها للمضاعفات.. من ناحية أخرى، قد يتعرض الزوج لإكتساب العدوى من الزوجة.

وأحياناً يكون الزوج، نفسه، هو مصدر عدوى الزوجة، حتى لو لم تظهر عليه أعراض، فمثلاً يتعرض الزوج المصاب بمرض السكر للإصابة بفطرالمونيليا (كانديدا) وقد لايشكو من شئ، لكنه يمكن أن ينقل العدوى إلى زوجته، فى هذه الحالة يظهر إفراز مهبلى يشبه اللبن الرائب، له رائحة الخميرة، ويتأخر شفاء الزوجة دون أن تدرى أن سبب ذلك هو استمرار حدوث العدوى.

حين يصبح الزوج مصدراً للعدوى:

قد يصبح الزوج مصدر عدوى للزوجة إذا أصيب بالتهاب صديدى بمجرى البول، أو بالبروستاتا، أو فى حالة الإصابة بمرض تناسلى... فى هذه الأحوال تظهر أعراض الإصابة على الزوج بوضوح، فربما يعانى من حرقان شديد أثناء التبول أو ظهور إفرازات بملابسه الداخلية.

أثناء الحمل:

من المتفق عليه حالياً أنه لا ضرر من حدوث اتصال جنسى أثناء فترة الحمل، لكن بعض الأطباء لا يزال ينصح بوقف الجماع فى الفترة الأولى من الحمل فى حدود ثلاثة أشهر، خاصة إذا سبق للزوجة حدوث إجهاض، وكذلك فى الشهر الأخير من الحمل لاحتمال إدخال ميكروبات إلى مهبل الزوجة.

وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلى أو تسرب للمياه خارج المهبل.

حين يمثل الإجهاد الزائد خطراً على الصحة:

تحتاج ممارسة الجنس إلى مجهود جسمانى ويصاحبها انفعال نفسى وهو ماقد يشكل خطراً على أى من الزوجين إذا كان محظورا عليه التعرض لمجهود زائد كما فى حالة الإصابة بقصور فى الشريان التاجى أو بهبوط فى القلب أو باحتقان فى الرئة.. فى مثل هذه الحالات يجب أن يكون الجماع بحساب وأن يتبع الزوجان نصيحة الطبيب المعالج.

فى حالة احتمال نقل العدوى بالفم أو الملامسة:

كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عضو الزوج أو الزوجة, فإنها يمكن أن تنتقل عن طريق الفم كما فى الإصابة بالإنفلونزا أو أمراض الجهاز التنفسى بصفة عامة ,وايضا عن طريق الملامسة أو الإحتكاك الجسدى كما فى بعض الأمراض الجلدية مثل الجرب والتينيا. لذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع فى مثل هذه الحالات حتى لا تنتقل العدوى بينهما.

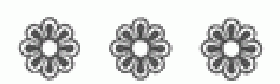
الرضاع من نهد الزوجة

يعتبر النهد من أكثر مواضع الإثارة لدى المرأة ، وأيضا هو من أكثر المثيرات لشهوة الرجل وبعض الرجال أثناء مداعبتهم لنهدى الزوجة يقومون بمصهما والرضاع منهما ، وأحيانا يكون فيهما لبن فيظن البعض أنه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعه فإنه يصبح إبنا لزوجته بالرضاع وليس زوجها (وهذا من الجهل) فالرضاع الذى تثبت به الحرمة هو ما كان فى الحولين أى عندما يكون المرء صغيرا فى سن الرضاع أما الرضاع فى الكبر فلا يكون محرِّما ، فمن استساغ فعل ذلك من الأزواج فلا شىء عليه..

وخلاصة القول أنه متروك حسب الرغبة.

وأفضل طرق رضاعة النهدين هو اللعب بطرف اللسان على الحلمة ومن ثم مصها بالشفتين وبعض النساء يفضلن سحبها بالشفتين الى فوق وبعضهم يفضلن العض الخفيف للحلمة.. كذلك مسك النهدين باليد وتقريبهما من بعضهما ومص الحلمتان فى آن واحد له إثارة كبيرة عند الأنثى..

عموما أيها الأزواج.. عليكم بمص ورضع النهدين فهما مصدر كبير لاثارة الزوجة ومتعة الجنس .



الشوق الدائم للجماع

الكثير ممن يمارسون الجماع بشكل عشوائى وكأنه أمر ويجب اتمامه بغض النظر عن حالة الرضى المطلوبة.. والبعض الذى نراه يقبل على ممارسة الجنس بود وحب وينتظر هذه اللحظة الحميمية.. والبعض الآخر الذى يظل فى حاجة دائمة للجنس وبرغم حصوله عليه يومياً فنراه فى شوق فى كل مرة يحدث فيها الجماع وهذه الحالة كما قرأت عنها أسمها الشبق وهو شدة شبق الانسان وطلبه الدائم للجنس وعند كل لقاء جنسى بين الزوجين يحدث الرضا والقبول من الطرفين .

هذه الحالة وهى الشبق قد تعكر الجو الرومانسى أن كانت من طرف واحد ولا يحبذها الطرف الآخر ، فنجد امتناع طرف عن اللقاء اليومى بحجة انها تسلب الكثير من الشهوة وانهم غير قادرين على منح الطرف الآخر مبتغاه.

ماذا سيكون التصرف عندئذ

سيصيب الطرف المصاب بالشبق احباط من عدم تلبية رغبته واشباع شهوته من الطرف الآخر ، مما يحد به الى اللجوء الى وسائل أخرى تريحه من تخفيف شهوته ويمكن أن يبحث دائماً عن البديل بحجة ارضاء شهوته .

أنا ارى العلاج يكون باحدى الوسائل الآتية:

ان كان الطرف الآخر لايحبذ الجنس بشكل يومى ، وبينما الآخر يفضله أن يلجأ الى امتاع الطرف المحتاج جنسيا حتى لو لم تتم صورة الممارسة كاملة.. فيكفى بعض المداعبات والقبل التى تجعل الطرف الآخر سعيدا بما يقدمه له الثانى فى سبيل ارضائه ، أن يبادر الى العلاج لدى مختص فببعض الادوية والمراهم قد تفيد فى حالته ، ان يمتنع عن مايثيره ويثير غريزته

المساج والالعاب .... للاثارة الجنسية

لدى النساء اعتقاد خاطئ بأن ارتداء ملابس النوم الكاشفة أو الشفافة جديرة بإثارة الزوج وتحسين أدائه ، ولكن الأبحاث أثبتت أن الإنسان عندما يعتاد على شئ لا يلقى إعجابه كذى قبل ، والحل يكمن فى عدم اعتماد المرأة على إثارة زوجها بحاسة النظر فقط ، فالذكية هى التى تثيره بالحواس الخمس ، النظر واللمس والشم والسمع والتذوق .

ويفضل أن تتسم الزوجة بخفة الظل عند إثارة زوجها فتأتى مثلاً عن طريق مداعبة أو لعبة مرحة ، فعند إثارة حاسة النظر مثلاً ترتدى المرأة ثيابها حسب إرادتها وتدعو زوجها إلى اللعب بـ " الكوتشينة " ومن يخسر يبدأ فى خلع ملابسه قطعة تلو الأخرى .

حاسة اللمس : أفضل لعبة تثيرها هى المساج المتبادل من قبل الطرفين ، سواء كان باستخدام كريم أم لا .

حاسة الشم : يذوب الرجل عند شمه رائحة عطر نسائى قوى ، لذا يفضل ألا تركز المرأة على عطر واحد فقط ، لأن التنويع فى كل مرة يخلق جواً أكثر إثارة، كما ان هناك عطوراً خاصة بغرف النوم فقط لأنها تثير الرجال بشدة .

حاسة السمع : إذا كانت المرأة لا تمانع من استخدام الأسماء الحقيقية للأعضاء التناسلية لأن زوجها يحب ذلك ، يمكنها إثارته سمعياً إذا تمايلت على أذنه همساً بها معبرة عن شوقها إليه .

لعبة التشويق : من أهم الألعاب الجنسية التى تخلق جواً من المتعة بين الزوجين ، فيها تقوم المرأة بربط أعين زوجها ثم تداعبه فى مختلف أجزاء جسمه ، فعدم قدرة الزوج على مشاهدة ما يحدث تحقق هدفين فى وقت واحد

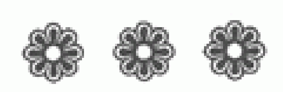
هما: زيادة الحساسية الجسمية والاستسلام النفسى. وكلاهما يرفعان مستوى الإثارة والجاذبية الجنسية والعاطفية.

ويمكن أن يبادل الزوجان الدور فيقوم الزوج بتعصيب عينى زوجته.

للرجال فقط

إلى هنا تكون زوجتك أدت دورها ببسالة ، أما أنت فتعرف دورك جيداً ، ولكن كيف تعرف أن زوجتك وصلت إلى حد الإشباع ؟

أطباء الصحة الجنسية يؤكدون أن وصول المرأة إلى الإشباع يكون على مرحلتين، الأولى يطلق عليها الوسطى وتكون فى قمة إثارتها وتفاعلها مع زوجها، أما النهائية فتختلف بشكل جذرى من ناحية التجاوب أو التفاعل حيث تكون فى حالة من الهدوء والكمون .



انواع النساء عند الجماع

منهن الشفرة :

وهى التى شهوتها مابين شفريها وعلامتها أن تكون متململه عند الجماع وتئن وتفضل العضو القصير الغليظ وتحب حك الشفرين وتستلذ بذلك وبأن لا يولج الرجل فيها مباشرة ولاتحب الجماع على ظهرها كثيرا فهى تفضل الجماع على جنبها.

ومنهن القعرة :

وهى التى شهوتها فى قعر فرجها وتحب الشدة من الرجل وتحب الجماع والرهز والمشاركة فيما يفعل الرجل وتفضل العضو الطويل الغليظ الصلب.

ومنهن السريعة :

وهى السريعة الإنزال مرة بعد مرة مادام الرجل مقبلاً على جماعها فإذا تركها بعد إنزالها سكنت شهوتها وهدأت وإن استمر إستمرت.

ومنهن الهادئة :

وهى التى لايشعر الرجل بإنزالها ولاتخبره بذلك بل شهوتها مع الرجل مستمرة ولذتها به دائمة فإن سكن سكنت وإن هيجها هاجت. وهى التى تأنف من الجماع قبل الإنزال سواء كانت سريعة الإنزال أو بطيئته فهى تجامع على مضض وما أن ينزل ماؤها حتى تنبعث شهوتها وترغب فى الإستمرار.

ومنهن البطيئة :

وهى البطيئة الإنزال فهذه لاتعتد لناكحها بما يفعله قبل إنزالها ولو أذهب لها نفسه فى الجماع حتى تلقى شهوتها وعضوه شديد فإن طاوعها وصبر فهو محبوبها وغاية مطلوبها وأن تراخى وأستسلم كرهت قربه وتركت حبه.

ومنهن النضاحة :

وهى التى تنضح عند الإنزال حتى تملأ فرجها وقضيب الرجل بمائها ويكون لفرجها دموع كدموع القضيب ويحس الرجل بدفقها على بطنه وبين فخذيه

ومنهن الربوخ :

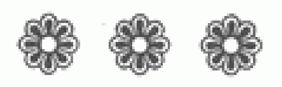
وهى التى يغشى عليها (يغمى) عند إنزالها وذلك لشدة الشهوة واللذة التى تطغى على قلبها فلا تفيق إلا فاترة الأعضاء.

ومنهن الشغوف:

والتى تحارب لكى توصلك إلى قمة شعورك بالشهوة والمتعة وتصل هى معك فى نفس الوقت .. ولاهمها طريقة الايلاج أو سرعته ولكنها تعتمد على نظرات العيون والتقبيل المستمر والآهات الصادرة من الطرفين لتقود الجماع نحو الجنون ..

ومنهن الباردة :

وهى التى ان جامعتها أو لم تجامعها .. فالنتيجه واحدة وهى النوع القاتل للذة الرجل.



جامعنى يا زوجى ....!!!!

كلمه اشبه بالسيف يكاد يقطع لسان المرأه قبل ان تتفوه بهذه الكلمه

فى مجتمعاتنا الشرقيه وفى عهد النساء الخجولات... لا تقوى المرأه ان تنطق لزوجها بمثل هذه الكلمه

حتى وان كانت فى قمة الاثاره ....!!!!

ولكن الزوج ... فلا مشاكل عنده .. يقول لزوجته اريدك متى شاء

اما المسكينه فتطفئلرغبتها داخلها وتنتظر تلك الكلمة منه هو انا هنا اليوم لاعطيكى يا حواء النصائح اللازمة.... لتنطقى بهذه الكلمة.. ليس بلسانك ... ولكن بذكائك

١- اولا وهذه أهم نصيحة ... العطر

ان كانت لديك مجموعة من العطور فخصصى منها واحدا فقط ... لا تضعيه ابدا ابدا الا وقت الجماع

وقت الجماع فقط ضعى هذا العطر .... سترسخ رائحته فى عقل زوجك الباطن

وكلما اشتم رائحة ذلك العطر سيسترجع عقله الباطن الاوقات التى اشتم فيها هذا العطر ... الا وهى اوقات الجماع ... فتظهر شهوته بطريقه تلقائيه

عزيزتى بعدها ان احسستى انكى حارة وانكى تشتاقين لجماع زوجك ... فاذهبى فورا لهذا العطر وضعيه

واستقبلى زوجك بقبله حنونه ... بمجرد ان يشتم رائحة هذا العطر فسيطلب منكى الجماع هو

٢-الطريقة الطريفة

اذا احسستى بالرغبة فى الجماع اذهبى لتأخذى حماما ... اجلسى على طرف البانيو وأنتى عارية ولفى منشفة حول ثدييكى لتتدلى الى فخذيكى

وبللى جسدك بالقليل من الماء ثم نادى على زوجك وقولى له انك وقعتى على ظهرك وانه تورم وعندما يأتى ليرى ظهرك بحركة خفيفة وطريفة رشى عليه القليل من الماء سيتمنع عن التهريج هو ويقول كالمعتاد لا تبللينى وقتها قفى لتقع المنشفه عنكى وتظهرين عارية امام زوجك وابدئى بحرب الماء بسرعة سيبتل هو.. ولكن صدقينى فلن يتحمل مظهرك .... وستمارسون احلى جنس فى وسط الماء تحت الدش

٣- طريقة اخرى

ارتدى بلوزة مكشوفة الصدر ..... ليكون ما ظهر من ثدييك اعظم مما خفى

واستلقى على بطنك رافعة قدميكى كانكى تلعبين وانت تقرأين المجله .... وباصبعك بحركة خفيفة جدا كأنها عفويه وانت سرحانه اعبثى باصبعك فيما ظهر من ثديك بخفة جدا... فقط مررى اصبعك عليه بحركه مثيره كانها دون قصد مظهر اردافك وتلاعب قدميك وثديك المتدلى المدهون بالبرونز واصبعك المارة عليه بالاضافه الى العطر المعتاد للجماع سيجعل زوجكى يهرع اليكى طالبا الجماع

٤- ذكاء امراه

اذا احسست بقرب معاد نومكما فاسبقى زوجك الى غرفتكما وبسرعه بدلى ملابسك ... قفى بلا ملابس فقط بالكولوت المغرى ذو اللون الفاقع وامسكى قميص النوم بيدك ولكن لا ترتديه وما ان ترين باب الغرفه ينفتح فلتصدر منك شهقة او صرخة ضاحكه كانك فزعت من دخوله وانت هكذا ثم فلتلبسى قميصك امامه بطريقة مغريه صدقينى فسوف تخلعيه ثانية بعد لحظات وبهذا فانت لستِ مضطرة لقول ... جامعنى يا زوجى...!!!

رعشة الشبق .. ما هى ؟ وكيف تحدث ؟

رعشة الشبق هى ذروة الإحساس بالمتعة التى تشعر فيها المرأة أنها وصلت إلى قمة استمتاعها، والتى بعدها تشعر بإحساس قوى بالراحة والخدر.

ولأنها قمة وذروة فلا بد من خطوات متصاعدة للوصول إليها، لا بد من إعداد وتهيئة جيدة فى بداية العملية الجنسية تحتاج إلى تفاهم بين الطرفين واستعداد وقبول مشترك وحالة نفسية ومعنوية عالية، يكون فيها الطرفان فى حالة انسجام من البداية، ثم فترة ملاعبة ومداعبة كافية يعرف فيها كل طرف مناطق الجسم الممتعة والمثيرة بالنسبة للطرف الآخر مما يساعد على التفاعل والانسجام.

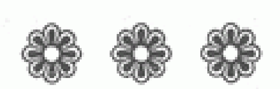
ثم تكون عملية التقاء الختانين.. مع ملاحظة أن الدراسات والأبحاث قد أثبتت أن بعض النساء يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة البظر، والبعض الآخر يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة مقدمة المهبل، والبعض الآخر عن طريق إثارة الجزأين معًا، ولا يمنع ذلك من وجود نسبة من النساء تصل إلى ٣٠٪ لا يصلن إلى الذروة فى أى مرحلة من مراحل حياتهن.. وهى تعتمد على فهم الزوج لهذه المرحلة من الجماع؛ حيث ينتظر حتى تصل المرأة إليها، ويكون حريصاً ألا يقوم حتى يتأكد من وصول المرأة إليها حتى لو احتاج الأمر إلى أن يسألها.. أو يرى علاماتها.. حيث تبدو المرأة شبه غائبة عن الوعى، وتتنابها رعشة شديدة تكون أشد ما يكون فى منطقة المهبل حيث تحدث انقباضات وانبساطات قوية قد تصل إلى الجسم، يعقب ذلك إحساس بالراحة والاسترخاء، وهناك نوعيات من النساء قد تصل إلى الذروة عدة مرات فى اللقاء الواحد، وهذا شىء طبيعى ونوع من الاختلافات الشخصية، ولا تحتاج المرأة للوصول إلى الذروة التالية إلى فترة سكون مثل الرجل فيمكن أن تصل لها عدة مرات بدون فترات سكون.

طريقة عقارب الساعة فى الجماع

يخفى عليكم ان القضيب له اشكال مختلفة وكذلك المهبل ايضا له اشكال مختلفة فالرجل منه ما هو يميل للأسفل ومنه ما يميل لليمين أو لليسار ومنه ما هو متجه للأعلى والمهبل منه مايسمى بالكبينى وما يسمى بالفراشه وابو شنب واشكال اخرى.

فطريقة عقارب الساعة لعبة حلوة والمهم اولا ان يكون الجماع بوضعية الفارس بحيث يكون الرجل نائم على ظهره والمرأة جالسة على الرجل و وجهها الى الرجل وهذه تسمى الساعة ١٢ وبعد حركات بسيطة للادخال والاخراج تغير المراة من وضعيتها وتستدير على اليمين وتكون الساعة ٣ ومن ثم تستدير الى الساعه ٦ أى يكون ظهرها وخلفيتها الى وجه الرجل وايضا مع حركات ادخال بسيطه وتستدير الى الساعه ٩ ومن ثم تعود الى الساعه ١٢ ويكون وجهها الى وجه الرجل وتنام على صدره وتداعب رقبته وهو ايضا يداعب اذنها.

وعندما يشعر منها ذوبان يسألها عن اى الساعات تحب وتستلذ فتجيب بذكر الساعة فقط ,ان الوضعيات تختلف فبعضها يتطابق شكل القضيب مع شكل المهبل فيشعر الاثنان بلذة الادخال والاحتكاك ولذة مداعبة الجى سبوت ولذة مداعبة البظر وقد تجد أن الساعة الثالثة أى ٣ لها لذة خاصة تكتشفها لاحقا وخصوصا اذا تفننت بها وبحركاتها من تغيير وضعيات كان تكون انت الاعلى وهى الاسفل وتقلب الوضع أيضا بان تكون هى الاعلى وانت الاسفل.



فتور الرغبة عن جماع الزوجة..
أسبابها وعلاجها

نفور الرغبة الزوجية للجماع بين العرسان وحديثى الزواج لأسباب نفسية أو اجتماعية أو عدم توافق فى جانب من الجوانب وكذلك برود الرغبة والغريزة بين الازواج القدماء لأسباب متعددة ربما منها التعود أو طول المدة أو زوال المحفزات أو تغير المواصفات الشكلية أو الجسمية للزوجين بالتقدم فى العمر أو كثرة الحمل والولادة للزوجات وغير ذلك .. فهل يعنى ذلك نهاية المطاف ؟؟؟ أم أن هناك خطوات لإعادة ذلك النفور أو لتسخين ذلك البرود الجنسى بينهما ؟؟؟

ترتكز العلاقة الزوجية على ركيزتين أساسيتين هما العاطفة والغريزة أو ما يسمى بالجنس ولنا ان نطلق اى تسمية نريدها ولكن كل المقصود يحوم حول ما يلى .. فالأولى تندرج تحتها كل معانى العشرة بالمعروف والمعاملة بالتى هى احسن والمودة والرحمة .. الخ ، أما الركيزة الثانية فلنا ان نسميها بأى من التسميات التالية أو مشتقاتها فهى الغريزة وقضاء الوطر والشهوة والجماع والجنس ومنها وهو الاساس التكاثر ، وقد كان لنا قبل طرح هذا الموضوع لقاء سابق مع الركيزة الأولى وهى العلاقة العاطفية بين الزوجين بالتعرف على حقيقة الحب والعاطفة بينهما والخطوات الهامة لتجديد وتسخين العاطفة بين الأزواج وذلك من خلال موضوعنا السابق والذى تجدونه على الرابط المصاحب وهو الفرق بين حب العشاق وحب الأزواج

أما اليوم ونظرا لوصول عدد لا بأس به من المشكلات من بعض الأزواج حول مشكلة البرود الجنسى وفتور الرغبة للجماع ، فقد آثرنا ولكى تعم الفائدة تعميم الرد وشموليته وجعله فى صورة طرح مستقل يكون مرجعا لنا ولكل من يعانى من المشكلة بدلا من تخصيص الرد عليها فى كل مرة على حدة.

دعونا نشرح ونتعرف أولا على الأمور التى تحرك الغريزة وتديم علاقة المحبة والرغبة بين الزوجين حيث منها سيفهم من يعانى من المشكلة ابعادا وزوايا أخرى ربما لم تكن لتخطر له على بال ومنها سيكون بإذن الله العلاج والمخرج مع الاعتذار عن حجب بعض الجمل والعبارات من الموضوع والإشارة اليها بأرقام يمكن لمن يعانى من المشكلة طلبها عبر البريد وهى عموما ليست من الفحش بمكان وانما هى حقائق تطرح بشئ من الوضوح ربما لا تفيد الا من يعانى من المشكلة ولم اجد ضرورة بعرضها على الملأ وهناك ملحوظة وهى ان الموضوع ربما يفيد العرسان الجدد أيما فائدة لما فيه من تبعات وأمور تؤثر مستقبلا على حياتهما الزوجية ... وعلى ذلك فينصح بقراءة هذا الموضوع لمن يعيش المشكلة من الأزواج القدماء وأيضا للأزواج الجدد والعرسان .

التعبير عن الرغبة

خطوات التعبير عن الرغبة تعد من اولى العوامل الأولية الهامة لبدء وتطوير وتحفيز اللقاء بين الزوجين وهى تختلف من أزواج لازواج ففى الوقت الذى تحب فيه معظم الزوجات - ان لم يكن كلهن - أن يدعهن ازواجهن بشكل او بآخر للفراش الا انه وعلى الجانب الآخر فإن بعض الأزواج قد لا يفضل ولا يحب ان تستدعيه زوجته لذلك وهنا يجب ان يتم التفاهم او استنتاج من أى النوعين شريكك وبناء عليه تكون حركات الاستدعاء والتى قد تكون بالاشارة أو بالتصريح أو بالتفاهم الضمنى .

اختيار الوقت المناسب

يأتى الزوج منهكا متعبا بعد يوم شاق واجه فيه ضغوطا نفسية وجسدية وربما مشاكل مع رئيسه أو زملائه أو مرؤوسيه وغير ذلك فيجد زوجته التى كانت نائمة طوال يومها وهى فى غاية الراحة والاستعداد البدنى والنفسى وقد تزينت وعرضت له تريد منه المعاشرة ... قد يجامل المسكين ويبدى استعدادا ولكنه إستعداد كاذب ففاقد الشئ لا يعطيه فاذا أبدى تكاسلا او عدم نشاط

للمارسة اخذت على خاطرها وغضبت وانكسرت نفسيتها بل وقد تتمادى الى الشعور بأنه لا يحبها وانها لا تحرك مشاعره وغير ذلك ...

ونفس الأمر عندما تكون الزوجة فى انهاك جسدى ونفسى كاملين تارة مع الأبناء وأخرى مع البيت وتجهيزه واخرى مع مشاكل الخادمة وامور البيت فاذا كانت زوجة عاملة فهى معرضة لنفس الضغوط التى أشرنا اليها مع الزوج وبعد كل ذلك يريد سعادة الفارس منها ان تكون قمة فى الجمال والنضارة والاستعداد للمعاشرة ومن هنا كان اختيار الوقت عاملا مهما جدا فى تنشيط وتحريك الرغبة ولا بأس من أن يتاخر الاثنان عن المعاشرة اياما الى ان يتوفر الوقت الذى يتحقق فيه الاستعداد الكامل خير من ان يجامل الاثنين بعضهما بحجة انهما لا بد وان يفعلا ذلك فيترتب على ذلك فتور متراكم المرة تلو المرة.

حاسة الشم ويتبعها الروائح المنبعثة .

من العوامل المؤثرة والمحركة للغريزة الجنسية بين الزوجين هى الرائحة والتى بها اما ان يحدث جذب كل منهما للآخر واما ان يحدث العكس بالنفور والفتور وربما يستغرب البعض اذا قلنا بأن موضوع الرائحة كان سببا فى كثير من حالات الانفصال حيث ينتج منها نفور متراكم ثم فتور وبعد ومن ثم كره وانفصال.

وان كانت الرائحة الجميلة والمحركة من طيب أو عطور أو خلافه مطلب مهم فإن الأهم منها هو الرائحة الطبيعية المنبعثة من الجسم ولا سيما من الاماكن الثلاثة المهمة (الفم والأبط والعانة) حيث يستلزم ان يتعهد كل من الزوجين هذه الأماكن بالتنظيف والتزكية وعدم اهمالها ولا شك من أن أهم وسيلة لذلك هو الماء الذى يعد احسن الطيب ولم يرى خير منه فى ازالة الروائح وتنقية المخلفات وننبه هنا على نقطة هامة وهى انه اذا كان كل أو معظم الأزواج تقريبا يكرهون الروائح المنبعثة من جسم المرأة الا انه فى المقابل نجد ان فئة من النساء تشدها رائحة الرجولة والعرق وتثيرها ولا تحقق لها كرها ابدا فمن أى الفريقين زوجتك ؟؟ عليك ان تعرف .

حاسة البصر ومنها النظر

يختلف الأزواج والزوجات ويتباينا تباينا ملحوظا ، حيث أن منهم من يميل الى الرؤية المجردة ومنهم من لا يحب ذلك ويفضل الاعتماد على حاسة اللمس والخيال ولا يستطيع ان يمارس شيئا الا فى الظلام ومن هنا كان على الزوجة والزوج ان يتعرفا على طبيعة كل منهما ومحاولة فعل ما يريان أنه وسيلة يفضلها شريكه الآخر ، فان كان الزوج من النوع الذى يفضل الاستعراض والنظر الى مفاتن زوجته ويحب ان يعاشرها وسط الإضاءة فلتقم بكل ما يحرك فيه هذه الخصال وترتدى له كل الوسائل المغرية التى ان نظر اليها تحققت له الإثارة المطلوبة وتجدر الاشارة هنا الى ضرورة التنوع حتى فى طريقة اللباس والألوان فتارة ملابس داكنة ساترة وتارة فاتحة ومغرية والمهم هو التجديد وعدم الثبات على نمط واحد اما أن كان من النوع الذى لا يحب النظر الصريح ويفضل الظلام أو الضوء الخافت فالأفضل عدم معارضة تلك الرغبة او الفرض عليه بما قد يحدث اثرا عكسيا ، حيث ان هناك من الرجال من اذا تعرض لمنظر عار ربما تنكمش احاسيسه الجنسية وتبرد شهوته ، (وربما يكون ذلك حتى من دون ان يعلم هو أو هى عن طبيعتهما) ويمكن كشف ذلك بالتجرية والمحاولة مرة بهذا الوضع ومرة بآخر حتى يتم التوصل الى الأفضل.

حاسة اللمس العناق

من الوسائل المهمة وفيه من شعور الأمان والطمأنينة للمرأة والحنان والمودة للرجل والدفء والحب للإثنين معا الشئ الكثير لذلك فهو من افضل ما يقرب بين الزوجين ويزرع بينهما المحبة والمودة وينصح به كثيرا حتى فى اوقات العزل أو البعد الجنسى كفترات الحيض والنفاس للمرأة بل وحتى فى حالات التعب والارهاق فليس اقل من عناق أو نوم فى حضن كليهما ففى ذلك خير كثير من تقريب الأواصر وزيادة الألفة والمودة والتعويض بقدر كبير عن حاجة الإثنين للمعاشرة الكاملة.

التقبيل

والذى يعد خير وسيط ورسول بين الرجال وزوجاتهم قبل المعاشرة لما فيه من اثر عظيم للتهيئة والاعداد للأجهزة التناسلية للزوجين ، ومن المعلوم ان المرأة تحب كثيرا هذا العامل لما فيه من دلالة على العاطفة والحب من زوجها وحيث ان الزوجة ربما تحتاج الى وقت أطول من الرجل لعملية التهيئة والاعداد للمعاشرة فانها تحب ان تطول فترة التقبيل وعلى عكس الرجل الذى ربما لا يستطيع الاطالة فيها حيث بمجرد ان تتحرك مشاعره الجنسية يشعر بالرغبة للإنتقال الى خطوة تالية فربما يترك التقبيل سريعا ، ولذلك ينصح بالتركيز واطالة فترة التقبيل والانتقال بالقبلات الى اكثر من موضع من مواضع الاثارة الجسدية وقد يصاحبها بعض من الممارسات المساعدة ... وغير ذلك

ومع الخبرة بين الزوجين يستطيع كل منهما ان يدرك مواطن الاثارة للطرف الآخر وبتركيزه عليها يحدث المطلوب.

لغة الجسد والمداعبة

وهى اللغة التى تكون مجهولة وغير واضحة فى بداية الزواج وشيئا فشيئا تتضح معالمها ويبدأ كل جسم فى التكيف مع الجسم الآخر - والغالب ان الزوجة هى التى تتكيف اسرع وافضل من الزوج ولكن ايضا يكون هناك تقاربا تدريجيا بين الاثنين يؤدى الى ان يصير كل منهما يفهم لغة الجسم الاخر فيعلم كل منهما متى وكيف وبماذا يثار الاخر ومتى يحدث العكس .

تغيير الأوضاع والتجديد

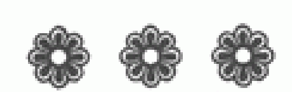
فكما ان الزوجين يملان من ديكور المنزل والالوان وغير ذلك فايضا يحدث مللا من أوضاع المعاشرة ولا تصبح بعض أو كل الاوضاع المألوفة بينهما تحرك أو تثيرهما ولذلك فنصيحتى فى هذا الصدد هى عدم الاستعجال فى التغيير وتطبيق نظرية تأجيل التغيير ، وكيف ذلك ؟؟؟

وهو ان لا يستعجل الزوجان تطبيق كل ما يعرفونه أو يسمعون عنه فى هذا

العالم ، ليعيشا فترة من الزمن على وضع معين فاذا ملوه انتقلوا الى آخر وبعد ان يكونوا قد اشتاقوا لوضع سابق يعودا اليه وهكذا ولا ينصح بتفريغ كل ما فى الجعبة من معلومات من اول شهرنى الزواج ثم لا يزال التكرار بتلك الأوضاع بينهما حتى لا تمضى السنة الا وقد جربا وملا من كل شئ.

وايضا نظرية عدد المرات والأوقات ونظرية المد والجزر

يخطئ من يظن بأن هناك عددا معينا أو اوقاتا معينة للقاء الزوجين ومعاشرتهما فإذا تغير ذلك المعدل او الوقت ظن الطرف الآخر بأن هناك قصورا او اعراضا من شريكه والواقع ان العملية وكما ذكرنا إنما تخضع لعدة مقاييس كالحالة النفسية والصحية والجسدية والضغوط المحيطة والسهر والارهاق والطعام وغير ذلك من المسببات التى من شأنها ان ترفع المعدل او تخفضه وقد يكون نفس الزوج الذى تزيد رغبته فى فترة من الفترات تجدها تقل عنده بل وقد تنعدم فى فترات اخرى ، ولا يجب ان نهمل بأى حال من الأحوال العامل النفسى والراحة الذهنية للطرفين ولا سيما الزوج كعامل قوى ومؤثر جدا على الأداء الجنسى والذى بلا شك يفوق فى تأثيره العامل الجسدى والارهاق البدنى والدليل على ذلك هو حال ازواج الماضى والذين كانوا يمتهنون مهنا قوية وشاقة ويتكبدون المشاق ولكن لم يكونوا يعانون من حالات العجز الجنسى الذى باتت تغص بها عيادات الأطباء اليوم وفى المقابل نجد موظفوا اليوم وقد هيئت لهم كل وسائل الراحة والرفاهية فى مكاتبهم ولكن بالرغم من ذلك يعانى البعض منهم من هذه الأعراض ولا شك من ان السبب يعود الى الإجهاد الذهنى والنفسى.



الممارسة المشروعة

والتى يشرع فيها للطرفين ممارسة كل وسائل المتعة المباحة وكل ما يوصلهما الى الذروة ولكن من دون لجوء الى المحرمات أو المكروهات حتى لا يتحول هذا اللقاء من الأجر والخير ورضاء الله سبحانه الى غضب وسخط وآثام وإفساد للبركة ويكون للشيطان عليهما سبيلا ، فلهما - وبعد ان يقولا بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا - ان يتعاشرا بكل وضع مريح ومناسب لهما ومن كل جهة ووضع ولنا فى وصف المولى عز وجل لأوضاع الجماع خير توضيح ... (نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم) أى مقبلات ومدبرات ومستلقيات يعنى بذلك موضع الولد" مع التجنب والبعد كل البعد عن وطء الدبر والإيلاج فيه حيث قال العلماء " وقوله تعالى (فأتوا حرثكم أنى شئتم {أى موضع الزرع من المرأة وهو قبلها الذى يزرع فيه المنى لابتغاء الولد ، ففيه إباحة وطئها فى قبلها، إن شاء من بين يديها ، وإن شاء من ورائها ، وإن شاء مكبوبة.

وأما الدبر فليس هو بحرث ولا موضع زرع . ومعنى قوله : (أنى شئتم) أى كيف شئتم واتفق العلماء الذين يعتد بهم على تحريم وطء المرأة فى دبرها حائضا كانت أو طاهرا ، لأحاديث كثيرة مشهورة كحديث " ملعون من أتى امرأة فى دبرها " كما يراعى فى ذلك أيضا الأوضاع التى قد تسبب اضرارا جسدية للطرفين وبخاصة المراة وهنا ايضا تجدر الاشارة الى ما يظنه بعض الأزواج ولا سيما الجدد من أن العنف والقسوة والعشوائية تعد رجولة فيوقع بزوجته الضرر غير ملتفت الى آلامها ومعاناتها ولا يكلف نفسه عناء سؤالها ظنا منه بأنها سعيدة وإنما آلامها ومعاناتها من قبيل التمثيل و التظاهر ، يجب عليه ان يتحرى الحقيقة ويسألها بصدق وصراحة فكم من زوجة كرهت زوجها بسبب ما يسببه لها من اضرار ومعاناة ثم لما تشتكى وتبدى انزعاجا ظن ان ذلك تمنعا او مغايرة

لما فى نفسها بل ان كثير من حالات الزواج لم يقدر لها الاستمرار لهذا السبب حيث لا تكون العلاقة والمعاشرة على الوجه المريح فتبدى الزوجة انزعاجا ومن ثم لا يجد معها المتعة ثم ينفصلان مع ان كل ذلك كان سينتهى لو فكر فى زوجته وطلب مصارحتها ومن ثم التعرف على ما يريحها والبعد عن ما يزعجها ... فمثلا ربما ان الزوجة تعانى من مشكلة فى فقرات الظهر أو الحوض ... أو من التهابات فى المفاصل أو المهبل وغير ذلك مما قد يؤدى الى معاناتها والمها بالممارسات العنيفة وتجدر الاشارة هنا أيضا الى تاثر بعض الأزواج ببعض الممارسات الغربية فى الجماع وسؤالهم المتكرر عنها

خاص بالعرسان وليلة الدخلة

ليلة الدخلة من أهم الليالى لكلا العروسين ذلك لما فيها من حدث هام لهما يتمثل فى دخول عالم جديد جدا طالما سمعا عنه وتشوقا لأحداثه وهو ان كان بالنسبة للرجل متعة وتشويق ولهفة فإنه للمرأة خوف وقلق وحذر وعصبية زائدة ومن هنا يجب على الزوج خاصة تفهم هذا الوضع والتعامل معه بكل ما أوتى من حكمة وأناة ولين فى المعاملة وتقدير واحترام لمشاعر الزوجة ، الرجولة لا تعنى ابدا القسوة والعشوائية فى التعامل أو التسرع والاندفاع ولا شك من ان خير علاج لتخطى عقبة تلك الليلة هو الصبر والهدوء والرفق وإعطاء مزيد من الوقت للتفاهم والتعرف على امكانات ورغبات الطرف الآخر وذلك من خلال المؤانسة بالكلام والملاطفة وطول المداعبة وليس هناك خير من البدء بالأدعية المأثورة للزوجة وللجماع كما جاء فى الحديث " عن عبد الله بن عمرو عن النبى ﷺ قال إذا تزوج أحدكم امرأة أو اشترى خادما فليقل اللهم إنى أسألك خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعوذ بك من شرها ومن شر ما جبلتها عليه وإذا اشترى بعيرا فليأخذ بذروة سنامه وليقل مثل ذلك " صحيح ابى داوود وحسنه اللبانى "

وقوله ﷺ " لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال : بسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان ، و جنب الشيطان ما رزقتنا ، فقضى بينهما ولد ، لم يضره شيطان أبدا" اخرجه البخارى ومسلم ثم بعد ذلك تترك الأمور لطبيعة الحال والمقام من

دون توتر أو قلق أو تسـرع وكل شئ سيـمـضى بشكل طبـيـعى متى مـا روعـيت العوامل السابقة مجتمعة.

الممارسة غير المشروعة وبعض المفاهيم خاطئة

كما ذكرنا فى الفقرة السابقة فهناك من الممارسات الجنسية ما هو محرم بالإجماع وبالنص الواضح والصريح مثل الوطء فى الدبر وهناك من الممارسات ما يكره القيام به وهو ما ورد فى الفقرة الخاصة (رقم ٣) وهناك ايضا ما يمنع تلافيا وتجنبا للضرر الذى يلحق بأحد الطرفين والمشكلات الطبية المحتملة أو النفسية وهذا كله ورد الحديث عنه بشئ من التفصيل فى الفقرات السابقة

إلا أن تركيزنا الآن سينصب على بعض الممارسات الخاطئة التى يقوم بها الزوجان ظنا منهما بأنها تعيد وتحرك الإثارة والغريزة والرغبة للجماع بينهما ومنها ما يلى :-

اللجوء للسحرة والدجالين

وذلك إما بعلم كلا الطرفين أو احدهما بغية زيادة المحبة وتحريك الغريزة والرغبة للجماع ، ولا يخفى على مسلم ما فى هذا الأمر من خطورة على المرء حيث أن هناك احاديثا مغلظة لمن يأتى الكهنة والعرافين وكذلك من يصدقهم وغير ذلك حيث يقول ﷺ "من أتى كاهنا فصدقه بما يقول ، أو أتى امرأة حائضا ، أو أتى امرأة فى دبرها ، فقد برئ مما أنزل على محمد" صحيح الجامع وفى هذا نقول بان ذلك فعل العاجزين وتعلق بسبب غير حقيقى فكيف نريد مثلا الزوج الذى لديه مشكلة نفسية وضغوط عملية ان يتفاعل ويتحرك جنسيا من غير زوال المسبب وكيف نعتقد بأن الساحر وما لديه من شياطين قادرون على فعل شئ فى تغيير الحياة الزوجية.

القيام بأعمال محرمة من اجل الوصول للإثارة ومنها:

- مشاهدة افلام وصور وبرامج اباحية وجنسية من قبل الزوجين معا أو احدهما أو كل على حدة ، وإما مستوردة أو محلية - له وهو وزوجته - وفى هذا

خطورة عظيمة تبدأ بانها عمل محرم حيث لا يجوز النظر الى هذه الأمور وكذلك يدخل فيها ابوابا كثيرة منها إنعدام الحياء وتحقق الديوثية لمن يسمح لنفسه وزوجته معا بمشاهدة عورات وعمليات جنسية لرجال ونساء اجانب وكما نعلم قوله ﷺ عن الديوث "" ثلاثة قد حرم الله تبارك وتعالى عليهم الجنة : مدمن الخمر ، والعاق والديوث الذى يقر فى أهله الخبث "، وايضا فيها تعلق بالخيال أو الواقع الزائف حيث تختلف الزوجة والزوج فى صفاتهما عن نجوم الإغراء والزينة وبالتالى وبعد فترة لا يصبح الطرفان يقنعان ببعضهما ولا تتحرك الغريزة ابدا الا بوجود هذه المحفزات التى تعلق القلب بها ، وايضا منها خروج من يتابع مثل هذه الأمور عن المألوف والانتقال الى تصرفات شاذة ومحرمة أدمن الاثنان متابعتها واصبحت فى حكم المألوف لديهما، أو من إحتمال تسرب هذه الأفلام سواء المستوردة أو الخاصة لداخل البيت ولأبنائة وبناته (وكم من قصص مرت علينا عن إدمان شباب وفتيات للعادة السرية أو إنجرافهم للجنس المحرم بسبب ما وقع تحت أيديهم من وسائل انحراف خلفها لهم أو لم يحجبها عنهم والديهم كما ينبغى ، أو قد يكون ذلك التسرب الى الخارج بواسطة خادمة او أى وسيلة أخرى وبالتالى يكون كالذى قدم عرضه وشرفه وزوجته هدية وعلى طبق الى عالم مجهول لا يدرى أوله من آخره.

- شرب الخمور والمسكرات أو المخدرات على زعمهم انها تنقل الى عالم آخر من المتعة الجنسية وهى فى حقيقة الأمر عالم الغياب عن اللذة الحقيقية الى عالم الخيال والأوهام.

- المعاشرة على أنغام الموسيقى والرقص والمجون.

- مطالبة الزوج من زوجته القيام ببعض الأعمال الغريبة والمحرمة ايضا والتى ربما تناقلها وسمع عنها من اصدقاء أو شاهدها عبر وسائل محرمة.

- اصدار اصوات عالية أو المجاهرة والتحرش بالممارسة امام الأهل والأبناء وما شابه ذلك.

ويكتفى بهذا القدر من الممارسات غير المشروعة ونعاود القول بأن جماع الأمر كله فى موضوع التجديد والاثارة وتنشيط رغبة الزوجين للجماع هو ... المصارحة ثم المصارحة بين الزوجين فهى من اهم الاسباب المعينة على السعادة الجنسية بين الزوجين وتنشيط وتحفيز الرغبة بينهما وارجو المعذرة فعلينا ان نتقبل معاشر الرجال مزيدا من المصارحة مع الزوجات فالوضع الآن تغير والشوائب الدخيلة والمؤثرات الخاطئة والأقاويل والتناقلات بين الناس من خلال الإعلام والقراءات المتناثرة وسواليف المجالس والأصدقاء والصديقات أصبحت تصور وتنقل وتجسد للأزواج ابعادا وحيثيات غير حقيقية أو مبالغ فيها ولذلك فإنه يتحتم اليوم ان يكون هناك مزيد من التفاهم والمصارحة والحوار بين الزوجين ولا يمنع ان يكون على استحياء أو بالتورية والإشارة وجمال العبارة ولكن المهم ان يكون هناك لغة اتصال يفهم بها كل منهما ما يحتاجه شريكه وأسال الله تعالى ان يجعل بين كل ازواج وزوجات المسلمين مودة ورحمة وسعادة ورضا وقناعة وعفاف ، وان يجنبنا واياهم الفتن واهل السوء ونساء السوء ورجال السوء وان يجعلنا جميعا من عباده المخلصين

فن المداعبات بين الازواج

من المعروف أن حلمات الثدى والمنطقة (الوردية أو البنية المحيطة بالحلمات) والتى تعرف باسم (هالة الثدى) هما أكثر المناطق الحساسة فى الثدى. ولكن من الخطأ أن تستثار هاتان المنطقتان قبل باقى أجزاء الثدى ، اذ انه فى عالم الجنس عليك دائما أن تثير المناطق الأقل حساسية أولا ومن ثم المناطق الأكثر حساسية ، مما يؤدى فى النهاية الى نتائج مثيرة و تحقيق الاشباع الجنسى الكامل للزوجة.

ففى البداية فان على الزوج (الذكى) أن يقوم باللمس (الخفيف) لأطراف الثديين مع ترك واهمال (الحلمات وهالة الثدى) فى بداية الأمر ، ويعرف هذا التصرف فى عالم الجنس بـ teasing أو (التعذيب المرغوب!!) ، حيث يقوم الزوج باستثارة كل المناطق المحيطة والقريبة من الحلمات مع تجاهل الحلمات

نفسها وبذلك تصبح الحلمات فى غاية الحساسية الجنسية كما تصبح المرأة فى غاية الاستثارة .

ويفضل استثارة الثدى بـ(حركات دائرية) أى عمل دوائر تحيط بالثدى كاملا وتتجه من أسفل الثدى الى الأعلى مقتربة من (هالة الثدى و الحلمات) ، ولكن (يجب عدم) لمس أو تحريك (الهالة أو الحلمات) فى بداية الأمر. وبعد ذلك بفترة ، يقوم بمداعبة واستثارة الهالة والحلمات نفسها باللمس الخفيف أولا، ثم يأتى اللحس و المص والشفط على الثدى كاملا مع التركيز فى النهاية على حلمات الثدى.

وبهذه الطريقة تثور المرأة جنسيا و تزيد كمية الافرازات المهبلية بشكل كبير، عندها تصبح منطقة الفرج مهيأة للاستثارات.

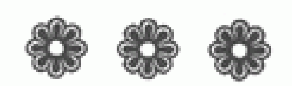
ملاحظة هامة :

غالبا ما يكون هناك احد الثديين أو جانب من البظر أكثر حساسية من الجانب الآخر ، فعند بعض النساء يكون (الجانب الأيمن) من البظر أكثر حساسية من (الجانب الأيسر) والثديين ايضا ، أو العكس ! لذلك (يجب) على الرجل أن يسأل زوجته عما تفضل ، كما (يجب) على المرأة أن تخبر زوجها عما تحب بدون أى حياء أو خجل ، فتعليم المرأة لزوجها أثناء العملية الجنسية (يثير الرجل لحد الجنون !!) ،عند استثارة البظر) ،يفضل كثيرا) وضع اصبع ومن ثم اصبعين داخل المهبل فى نفس الوقت وتحريكهما دخولا وخروجا ان أمكن.

كما (يجب) ادخال الاصابع بشكل (بطىء جدا) ، وهذا جزء مما يسمى بـ (التعذيب المرغوب) أيضا ! ويمكن للزوج الاستمرار فى استثارة البظر والمهبل بيديه الى أن تصل الزوجة الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية ، وعند اقترابها أو و صوله للنشوة يمكن له أن يبدأ (عملية الجماع) و ايلاج القضيب بدلا من الأصابع فى المهبل.

مداعبات ما بعد الجماع:

بعد بلوغ المرأة للنشوة الجنسية تكون (دائما) بأمس الحاجة الى عناق و قبلات زوجها لعدة دقائق حتى تهدأ نفسها قليلا ، فلا تكمل سعادتها ونشوتها من دون تلك اللحظات الحساسة



لتحقيق حدوث النشوة الزوجية
فى العلاقة الجنسية الزوجية

يلزم من الزوج الاهتمام بالآتى:

١- إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها

٢- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلى الذى يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجى

٣- معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعانى منها مثل:

أ- طريق ماسترز وجونسون - طريقة الضغط المتقطع بأيدى الزوجة

ب- طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة ٩٠٪

ح- طريقة العد العكسى من ٥٠٠-٤٩٩-, ٤٩٨.... حتى الصفر

د- شغل الذهن بأمور غير جنسية كالتفكير فى حل مشاكل حسابية أو اجتماعية

هـ- تغيير وضعية الجماع بالوضع العكسى أو الزوجة فى وضعية الفارسة

م- استخدام مراهم مخدرة موضعيا مثل زيلوا كاين قبل الجماع بربع ساعة

ن- معرفة الزوجين بطريقة جى سبوت G Spot

٤ ـ عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسى والتفاهم العقلى والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها فى العلاقة الزوجية، وهى علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة بهيمية جسدية.

فقط مراحل الاستجابة الجنسية الفسيولوجية بأربعة مراحل هى:

١- دورة الاستثارة - أو الشهوة - Sex Libido

٢ ـ دورة الهياج الفسيولوجى - Excitement

٣ ـ دورة الذروة (الأورجازم) أو النشوة القصوى - Orgasm

٤ ـ دورة الانتهاء (الانحلال) Resolution، والميل للنوم.

يجب على الزوج علاج أى مشاكل عضوية أو نفسية تقلل فترة الانتصاب أو تعجل بالقذف مثل مشكلة سرعة القذف لإطالة فترة الجماع بما يتماشى مع دورات الذروة عند الزوجة.

المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجة:

تأخذ فى النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق. وفترة الذروة فى المرأة تتراوح ما بين ٣-١٥ ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من ١٠ - ١٥ دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من ١٢ ساعة إلى يوم كامل مما يؤدى إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبى، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.

العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجه:

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى أعضاء زوجته بحيث ينسجم التفاعل العاطفى والزوجى بينهما، حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدى وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدى ويزداد حجمه بحوالى الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهرى والأحمر الخمرى، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجى الداكن، وتظهر الإفرازات خلال ١٠-٣٠ ثانية بعد بدء العلاقة والتهيج الجنسى ويستطيل الفرج وينتفخ الثلث الأسفل، وفى الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من ٣ - ١٥ انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات ٨ أعشار الثانية.

ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة فى فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة وتتوقف هذه التقلصات فى فترة الانحلال ويعود الرحم لموضعه الأول.

ويحدث توتر عضلى كامل ويحدث إفراز من غدد بارثولين خلال فترة التهيج لتسهيل الإيلاج وترطيب المهبل، وأثناء الجماع تحدث زيادة فى معدلات التنفس. وزيادة فى معدلات النبض. وفقدان السيطرة العضلية الإرادية أثناء الذروة والرجوع للحالة الطبيعية بعد الذروة.

شروط العلاقة الزوجية المثالية:

- يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.

- يجب توفر جو شاعرى مثل إضاءة الشموع. والموسيقى لها تأثير كبير على الجو الرومانسى. الحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى والألوان دورا بارزا.

- يجب تقوية الدافع الجنسى لدى الزوجات وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية من الزوج والإثارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق استثارة الجهاز العصبى المستقل، وتعتبر نواة الهيبوتلاموس هى المنظم الأعلى له.

- يجب علاج أى مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق - اكتئاب - إحباط)

- علاج أى التهاب أو ألم عضوى أو حوضى أو بولى لعلاج عسر وآلام الجماع.

- يجب وجود انسجام عاطفى ونفسى وجسدى وانفعالى بين الزوجين.

- يجب إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين والحصول على

الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التى ترسب شعورا بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعورا بالحرمان الجنسى.

- يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها نفسيا وفسيولوجيا للعلاقة الزوجية.

- علاج الزوج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التى تؤدى لسرعة القذف والعجز الجنسى مما يترك أثره على برودة الزوجات.

لتحقيق النشوى القصوى فى الزوجات:

أولا: يجب تغيير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التى تؤدى لاضطرابات فى الغدد الصماء وقد تؤدى للبرودة الجنسية.

ثانيا: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدى للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهى الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن والشفرتين والبظر. أما المهبل فهو قناة عضلية خالية من الأعصاب الحساسة فيما خلا بقعة جرفن برك - جى سبوت التى يقال إنها تحقق النشوة القصوى فى ٥٠٪ من النساء على حسب الدراسات السكيلوجية الحديثة مع أن هناك شكوك كثيرة حول موقعها الدقيق فى جسد الزوجة.

ثالثا: والزوجة تثار عاطفيا ومزاجيا قبل أن تثار جسديا وعلى الزوج أن يتحكم فى مشاعره وأنانيته.

رابعا: يجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجى فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدى لشعور الزوجة بالملل والألم أو الفتور والنفور الجنسى. وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمرى ١٤، ١٥، ١٦ من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح

قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع فى أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورا كبيرا.

يجب الإقلاع عن العوامل المبردة لشهوة الزوجة:

وهى العوامل المنفرة فى الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو لنظافة الفم والأسنان والملابس.

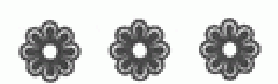
- إحساس الزوجة بكراهية زوجها والجفاف العاطفى تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.

- نفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.

- إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها واستمتاعه الجنسى السريع، تاركا إياها كإناء يفرغ فيه شهوته مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده.

- يجب إجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سويا ومشاهدة الأفلام معا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعورا بالتوحد العاطفى.

- إذا كانت الزوجة تشعر بالجفاف المهبلى يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعى K-y-gelly وإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف يمكن استخدام كريم مخدر موضعى Xylo caine cream.



كيف يكون الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية مشبعا ومرغوبا

يصعب علينا تصور حياة زوجية هادئة ومستقرة بعيداً عن وجود تكافؤ جنسى بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة وممتعة. فالجوع الجنسى والكبت وإخفاق أى من الزوجين فى الاستجابة إلى نداء الجنس بشكل متكرر سينعكس دون شك على فيزيولجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية و العقلية و الملكات الإبداعية لكل منهما. وتراكم مثل هذه التأثيرات سيزعزع مؤسسة الزواج وقد يودى بها تماماً.

ويجب دائماً على كلا الزوجين أن لا يقللا من أهمية الدافع الجنسى وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والإشباع الجنسى لدى الشريك. وملفات المحاكم مليئة بإضبارات الطلاق والفراق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسى أو وجود مشاكل جنسية انبثقت فى سرير النوم ثم كبرت وتراكمت إلى أن جعلت أبغض الحلال إلى الله هو المخرج الوحيد من هذه المخمصة المحبطة للجسد وللعقل. ولقد أكدت مشروعية الدافع الجنسى وأهميته وأدواره الفيزيولوجية و النفسية كل الحضارات والأديان ، فهو حافز قوى ، محبب و مغرى ويبعث لذة ونشوة فى أوصال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى. ويروى عن رسول الله ﷺ أن امرأة جاءته شاكية : إن زوجى يا رسول الله فى النهار صائم وفى الليل قائم وقد عنت أن زوجها لا يقربها نهاراً بسبب صيامه ولا ليلاً بسبب صلاته. فأرسل فى طلب الزوج وقال له: «إن لربك عليك حقاً ولزوجك عليك حقاً». وهذه دعوة صريحة إلى الاعتناء بالشهوة الجنسية لدى الزوجة وإشباعها. وقد وصف نبى الشرق الأقصى المتبتل " بوذا " هذا الدافع وصفاً يشير بوضوح إلى قوته وأهميته حيث قال: «آه.. إن هذا لمحرق أكثر

من النار التى تتلظى ، إن هذه الغريزة تكوى الأجساد وتؤلمها بأكثر مما تكوى أجساد الفيلة بالحديد المحمى» وهاهو أيضاً أحد رهبان «مارتن لوثر» مؤسس المذهب البروتستانتى يبسط اعترافاته حول نفس الموضوع فيقول : «يرى بعضهم أن الواجب يقضى على المرء أن يحيد عن طريق الشهوة ويتجاهلها، فمثل هذا الإنسان كمثل من ينكر وجود العقل ووجود الطبيعة ، أو ينكر أن النار تحرق وأن الماء يبلل ، وأن الإنسان يأكل ويشرب».

ولا شك بأن تاريخ الحضارات و الأديان مفعم بالمفاهيم والتعاليم التى تؤكد على احترام الدافع الجنسى وتنظمه عبر تشجيع مؤسسة الزواج وتطبيق كل ما يفيد استمراره ونقاءه.

ولكى يكون الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية مشبعاً ومرغوباً ، لا بد من التزود بثقافة جنسية رصينة تعطى كلا الزوجين مفاتيح مفيدة لفهم طبيعة الجنس كدافع غريزى ضرورى ، ومفاتيح أخرى لمعرفة عوامل الإثارة الجنسية وكيفية تفعيلها لإنجاح العملية الجنسية. بالإضافة إلى محاولة فهم أطوار الجماع الفيزيولوجية ، ووضعيات الجماع المختلفة بحيث يمكن اجتراح أساليب وطرق للتجديد فى وسائل المتعة الجنسية. وذلك لكى يصبح الحب والجنس والتعاون فى سرير الزوجية عنواناً لتحويل هذه المتعة من عملية روتينية يفرضها أداء الواجب إلى لذة متجددة منتظرة لم تستنفذ آفاقها من قبل الزوجين بعد. ومن الصعب فى هذه العجالة تغطية كل تلك العناوين الكبيرة ، لكن من المفيد الإشارة السريعة إلى بعض عوامل الإثارة الجنسية.

يلعب الانتصاب القضيبى الدور الأساس فى العملية الجنسية ، إذ بدونه تفقد الحياة الزوجية عند الزوجين رونقها. وهو شرط لا مفر منه لحدوث الايلاج فى مهبل المرأة ، وهو ضرورى أيضاً لإثارة المرأة وإيصالها إلى ذروة الرضى و الانتشاء. وأهم شرط من شروط انتصاب القضيب هو وجود المثير الجنسى والرغبة الجنسية ، لكن الانتصاب بحد ذاته عملية شديدة التعقيد

تتطلب مشاركة كل من الدماغ و الأعصاب و الأوعية الدموية والهرمونات المناسبة.

ولاشك فى أن معرفة الزوجة لبواعث الانتصاب وآلية تكونه وعوامل ضعفه أو انهياره يُمكّنها من أن تكون فاعلة فى العملية الجنسية لا منفعلة بها ومنتظرة حدوثها بحيادية ولا مبالاة.

ويمكن وصف آلة الانتصاب وصفاً تقليدياً يحاكى ما يحدث فى جهاز كهربائى ميكانيكى ، فإذا شبهنا جهاز الانتصاب فى الرجل بجرس كهربائى ، تكون الخصيتان بمثابة البطارية التى تمد الجهاز بالطاقة اللازمة. و الخصية تشحن جسم الرجل بالتيار الكهربائى الجنسى بما تفرزه من هرمونات(وخاصة هرمونات التستوستيرون) التى تصب فى الدم الذى يحملها بدوره إلى كافة أنحاء الجسم ومنها الدماغ الذى تنبع منه الإشارة ببدء حدوث عملية الانتصاب. وهذا المثير قد يكون امرأة جميلة أو تخيلات جنسية محفزة. فإذا توفر المثير فهو الذى ينبه الدماغ لكبس زر الجرس أى لحدوث الانتصاب. وتُنَقَل إشارة الإثارة الجنسية من الدماغ إلى الحبل الشوكى حيث تصل أخيراً إلى الصلب فى العمود الفقرى أى إلى مركز الانتصاب العصبى وهذه النقطة هى منبع الأعصاب التناسلية التى تعطى أوامرها إلى العضو التناسلى الذكرى وبالتالى تدفع بعملية الانتصاب للوصول إلى كمالها.

ويتم ذلك من خلال قدرة هذه الأعصاب على زيادة معدل جريان الدم إلى الأجسام الكهفية فى القضيب فتمتلئ الأوعية الدموية والجيوب الدموية فى القضيب بالدم فتحول العضو من حالته الرخوة المستكينة إلى حالة منتفضة وقاسية. لهذا تعد الإثارة الجنسية المناسبة هى قادح الزناد لحدوث الانتصاب وبالتالى بدء العملية الجنسية.

وهناك بعض المواد الكيميائية التى قد تثير قشرة الدماغ فتسهل عملية الانتصاب نذكر على سبيل المثال منها الكحول لاسيما الكميات القليلة منه أما الإفراط فى شربه فذو مفعول عكسى إذ يثبط قشرة الدماغ وبالتالى يعرقل

عملية حدوث الانتصاب. أما المواد الغذائية و التوابل التى تحرش الأغشية المخاطية للفم مثل الفلفل و الخردل و البصل و الفليفلة الحمراء فلها مفعول مساعد على عملية الانتصاب من خلال وصولها إلى الأغشية المخاطية للإحليل و المثانة و القضيب وقدرتها على زيادة جريان الدم إلى هذه الأعضاء. وهناك أيضاً مواد غذائية أخرى مقوية للباه (أى للنشاط الجنسى) عن طريق تنشيطها المباشر للأعصاب التناسلية وإحداث تهيج فيها يسهل عملية الانتصاب. ومن أمثلة هذه المواد نذكر الكرفس ، الهليون ، البقدونس ، الزنجبيل ، الفانيلا ، والعسل ، الزعفران ، و اليوهمبين الإفريقى و الجنسنغ الصينى وغيرها وقد نفصل فى هذا الموضوع فى موضع آخر من هذا الملف.

إن لمس الأعضاء التناسلية ومسها وتهييجها بالمداعبة يولد انتصاباً انعكاسيا يحدث عبر أقواس انعكاسية تبدأ بالنهايات العصبية الحسية الموجودة فى جلد القضيب وتمر عبر أعصاب واردة إلى مركز الانتصاب القضيبى فى الصلب ومنه عبر أعصاب صادرة إلى القضيب نفسه حيث يزداد معدل ورود الدم إليه وبالتالى يحدث الانتصاب. ويتم استخدام هذه الظاهرة لتسريع الانتصاب عند الأشخاص الذين يعانون من عنة حقيقة أو بسبب التقدم بالسن.

وقد ثبت أيضاً أن امتلاء المثانة يضغط على الأعصاب التناسلية التى تمر بجانبها ويهيج أعصاب المثانة نفسها وبالتالى يفضى إلى حدوث انتصاب للقضيب عفوى. وغالباً ما يحدث مثل هذا الانتصاب العفوى فى الفجر عندما يصبح النوم غير عميق والجهاز العصبى قابلاً للتنبه و الإثارة بمثيرات تحت عتبوية خفيفة الشدة. وقد يستفيد من هذه الظاهرة الأزواج المسنين فيستغلون فرصة أصبحت نادرة ليظفروا بشىء من اللذة الجنسية.

يجب الإشارة أخيراً إلى وجود عوامل أخرى عديدة تجعل الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية متعة تثبت أركان الزواج منها الألفة والمحبة والاحترام المتبادل وفهم الآخر وحاجاته ، ومنها أيضاً عوامل اقتصادية واجتماعية ونفسية تتضافر كلها معاً لتكريس حياة منتجة مفيدة مليئة بالمتعة والسعادة.

لذة العنف فى الممارسة الجنسية

على سرير الجنس، وداخل الغرف المغلقة، ثمة رجال يشبعون رغباتهم بطريقة غريبة.. إنهم يمارسون الجنس وكأنهم يخوضون حربا لإثبات الذات.

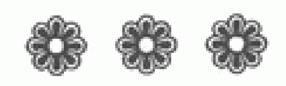
إذا سمعت زمجرتهم وهم يستعدون للتقبيل، حسبتهم وحوشا ضارية تلتهم طعامها الذى وقعت عليه بعد جوع مزمن، وإذا كانوا على وشك الإيلاج، حسبت أن نفير الحرب العام قد أعلن، وإذا ما استقر بهم المقام، تكسرت النصال على النصال واستنجد السرير المسكين من وطأة ما يحدث على جسده المنهك، فما بالك بجسد المرأة الذى يلتحم مع كل هذا العنف الدفين ؟لتتحمل مئات الملايين من أفلام البورنو الرخيصة، والقنوات الجنسية المبتذلة، وأحيانا الخيال المريض لبعض الأدباء العرب، الذين يصورون أبطالهم فى مشاهد الممارسة الجنسية وكأنهم مصارعون رومانيون، تتحمل الترويج لهذا العنف فى الممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة، إنه عنف يتحول إلى فاكهة مشتهاة، تفوق لذتها لدى بعضهم، متعة الهدف الأساسى نفسه، وهو إرواء الغريزة الجنسية بطريقة طبيعية وعفوية، ترتهن لحرارة اللقاء نفسه، ولمقدار الرغبة الجنسية لدى الطرفين، لا لهذه الخيالات المهووسة بعنف مجانى يصبح هو غاية الفعل الجنسى ووسيلته فى آن.

إن ظاهرة العنف الجنسى فى حياتنا، لم تعد تقتصر على حوادث الاغتصاب، التى تفرض مثل هذا العنف، بحكم ممانعة المرأة المشروعة ضد مغتصبها، بل صارت طقسا من طقوس الجنس بين الأزواج احيانا.

وبالتالى أصبح هناك أزواج يطلبن من زوجاتهن، أن يلعبن دور الممانعة بإتقان، كى يفرغ الرجل هنا، كل طاقة العنف التى يحب إضفاءها على ممارسته الجنسية.. وبمقدار ما تصرخ المرأة مستغيثة ومتأوهة، بمقدار ما يشعر الرجل بفحولته، وهو يلهب جسدها وأعضاءها التناسلية بالعنف الجنسى الممتع

وصارت هناك زوجات، يبذلن أقصى ما فى وسعهن، لاستفزاز الزوج، كى يكون عنيفا، قادرا على إيلام زوجته، بحجة إروائها وإطفاء نار شهوانيتها!

لقد شوهت أفلام البورنو الرخيصة،الخادعة بمبالغاتها، معنى الرغبة الجنسية، بكل ما تحمل من ظمأ طبيعى يبحث عن الارتواء، وبكل ما تحمل من اندفاع مشروع يعطى الفعل الجنسى حيويته، وحولته إلى عنف مشتهى قائم فى معنى من المعانى على فعل الاغتصاب، ولذة الاقتحام العدوانى العارم .. وبذلك حولت الممارسة الجنسية بكل ما تنطوى عليه من حب وألفة إلى فعل ميكانيكى عدوانى، يرزح بهواجسه الواهمة، والملتبسة بلذة تحتقر الشاعرية والرقة، يرزح فى لاوعينا، وخيالنا الجنسى المأزوم.



من المسؤول فى غرفة النوم

المعاشرة الزوجية يشترك فى أدائها الزوجان ، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسى من خلالها ، لكنّ للمعاشرة الزوجية آداباً ينبغى مراعاتها ،

كما أن لها معايير ينبغى عدم تجاوزها ، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها فى هذا الموضوع :

- من المسؤول عن المعاشرة الزوجية ؟!
- ومن المسؤول عن إيجاد اللحظة السعيدة ؟!
- ومن الذى يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها ؟!

من المسؤول عن المعاشرة ؟

إن أعمال المنزل كثيرة وتكاليف الحياة أكثر ، ويمكننا فى بعض التكاليف أن نحدد المسؤولية ، فمثلاً : السعى فى طلب الرزق من مصادره مسؤولية الزوج ، وإعداد الطعام وتحضيره مسؤولية الزوجة ، وهذه قضايا واضحة وبيّنة ، ولكن من المسؤول عن المعاشرة الزوجية ؟! سؤال نطرحه لنؤكد به أن المعاشرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده ..! إنها مسؤولية الطرفان ، لأن هناك طرفاً مانحاً وآخر آخذاً ، وغالباً ما يكون المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجية ، فيبدأ بالتعبير عن رغبته ببعض الكلمات المعبرة أو ببعض التصرفات والحركات التى يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول .

وأنجح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبى الأدوار فى هذا الموضوع فمرة يكون الزوج هو المانح ومرة يكون هو الأخذ ، وكذلك الزوجة مرة تكون هى المانحة ومرة تكون هى الآخذة ، فتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتهما ، وتعاونهما جميعاً على الأخذ والعطاء ، يؤثر تأثيراً إيجابياً فى العلاقة

الزوجية ، وتصبح عندها النفوس مستقرة تملؤها المحبة والمودة .

ولكن متى تظهر المشاكل بين الزوجين فى غرفة النوم؟

يكون ذلك عندما يشعر أحد الزوجين بأنه دائماً هو المانح ، أو أنه دائماً هو الآخذ ، هنا تثور المشكلة ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة الزوجية فى الانخفاض تدريجياً حتى تصبح شيئاً لا قيمة له فى حياة الزوجين .

فالمطلوب الآن أن يسأل كل واحد منا نفسه : هل أنا الذى أمنح كثيراً ؟! أو أنا المتلقى كثيراً ؟!

ثم لينتهج طريقة من الآن فى تحقيق التوازن .

من المسؤول عن اللحظة السعيدة ؟

والسؤال الذى يطرح نفسه الآن ، من هو المسؤول عن إيجاد اللحظة السعيدة فى غرفة النوم ؟ قد يقول قائل : إنها الزوجة ، وقد يقول آخر : بل إنه الزوج ، ومرة أخرى نقولها ، وبصوت عال : إنهما الاثنان معاً ، لأن المعاشرة الزوجية ممارسة مشتركة فيها الأخذ والعطاء ، فلو أن أحد الطرفين كان أنانياً ويؤثر نفسه ودائماً يوجد اللحظات التى تسعده هو فإنه سيرى أثر هذه الأنانية مستقبلاً ، عندما يحرص على إيجاد اللحظة السعيدة فلا يجدها ، ويظل فى الأمانى والأحلام ، ولا يعلم أنه هو الذى حرم نفسه من هذه اللحظات بسبب أنانيته ، فمسؤولية اللحظة السعيدة ، مسؤولية الطرفين وكما يحب الزوج أن تسعده زوجته ، فكذلك هى تحب أن يسعدها زوجها .

من يبادر ؟

إن المبادرة لا تعنى الضعف والهوان ، كما أن المبادرة ليست من اختصاص الزوج وحده أو الزوجة وحدها ، ولكى تكون العلاقة بين الزوجين طيبة وحسنة ، ينبغى أن تكون المبادرة من الطرفين ، فمرة يكون المبادر هو الزوج ، ومرة تكون الزوجة هى المبادرة ، ولكن أهم شىء فى المبادرة أن لا يتعجل المبادر فيجعلها

معاشرة سريعة ثم يتهم الطرف الآخر بعد الاستجابة له ، وأنه دائماً هو المبادر وأنه هو المعطى والمانح ، وعلى من يبادر أن يتحمل ويصبر حتى يتهيأ الطرف الآخر ، فإن التسبب فى السرور أسهل من أن تصبح مسروراً ، وإذا شعر الطرف الآخر بعدم السرور وعدم التهيؤ فليترك للطرف الآخر أن يطيل معه فى المداعبة لعدة دقائق ، وعندما يشعر بالاستجابة فليبين له ، وليطلب منه الزيادة فى الملاطفة ، وعندما يشعر من بدأ بالمبادرة أنه كان موفقاً بالتوقيت والتصرفات وميل الطرف الآخر إليه ، فإنه يشعر بالسعادة تجاهه ، ويزداد حماساً وتفاعلاً ، ويبدأ فى تحقيق ذاته واستقرار نفسه .

من يبادر ؟! سؤال مهم ، ولا عيب أن يبادر الرجل أو أن تبادر المرأة ، فقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه إنى لأكره نفسى على الجماع أملاً أن يرزقنى الله ولداً مسلماً .

فالمبادرة إذن تكون من الطرفين ، كما وأنها تكون لهدف جلىّ والله الموفق .

إنها للنوم فقط

إن من أكبر الأخطاء الشائعة فى الحياة الزوجية أن يتعامل الزوجان مع غرفة النوم على اعتبار أنها للنوم فقط .

ليست للنوم وحده وإنما هو جزء من برنامجهما ، فلو تعامل الزوجان على أنها للنوم فقط ، فإن الحياة الزوجية ستصبح جافة بين طرفيها ومتوترة لأن هناك مواضيع لا يستطيع الزوجان أن يناقشاها أمام الأولاد أو فى السيارة أو فى الصالة ، ولا تصلح إلا فى غرفة النوم ومع هدوء الليل وسكونه .

ولهذا فإننى أقترح على الزوجين ألا يسميانها بهذا الاسم وليطلقا عليها : غرفة الحياة أو غرفة السعادة أو غرفة المحبة والمودة.



فهرست المحتويات